

**SIKAP SISWA KELAS IV DAN V TERHADAP POLA HIDUP SEHAT
SD NEGERI 2 GUNUNGWULED KECAMATAN REMBANG
KABUPATEN PURBALINGGA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Nevi Lestari
NIM 11601247235

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JULI 2013**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “ Sikap Siswa Kelas IV Dan V Terhadap Pola Hidup Sehat SD Negeri Negeri 2 Gunungwuled, Rembang, Purbalingga” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juni 2013

Dosen Pembimbing,



Sriawan M.Kes
NIP. 19580830 198703 1 003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Sikap Siswa Kelas IV dan V Terhadap Pola Hidup Sehat SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 13 Juni 2013

Yang menyatakan,



Nevi Lestari

NIM. 11601247235

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “ Sikap Siswa Kelas IV dan V Terhadap Pola Hidup Sehat SD Negeri 2 Gunungwuled, Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga” yang disusun oleh Nevi Lestari, NIM. 11601247235 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 16 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.

 DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sriawan, M.Kes	Ketua Penguji		23/7/13
Aris Fajar P, M.Or	Sekretaris Penguji		26/7.2013
Sumarjo, M.Kes	Penguji I (utama)		23/7-13
A. Erlina Listyarini, M.Pd	Penguji II (pendamping)		24/7 2013

Yogyakarta, Juli 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan



Drs. Rumpus Agus Sudarko, M.S
NIP. 196008241986011001

MOTTO

Allah mengangkat orang-orang beriman di antara kamu dan juga orang-orang yang dikaruniai ilmu pengetahuan hingga beberapa derajat. (al-Mujadalah : 11)

Tuntutlah ilmu pengetahuan itu mulai dari buaian, sampai keliang lahat. (Hadits)

Masalah ada untuk dihadapi bukan untuk dihindari, maka hadapilah dengan senyuman walau menyakitkan (penulis)

Kemenangan bukan yang pertama tetapi keinginan untuk menang itu yang utama (penulis)

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku Bapak Salimin (Almarhum) dan Ibu Sarkini yang selalu memberikan dorongan dan kasih sayang yang selalu mendoakan untuk kebaikanku.
2. kakak-kakakku Ali Mahmud, Mukhtarom, Isrofiah, Nurokhman, Imam Muafik terima kasih atas doa, cinta, kasih sayangnya serta memberikan dukungan tanpa lelah.
3. Calon imamku Fajar Suryo Purnomo, yang selama ini selalu memberikan semangat serta motivasi buat saya sehingga skripsi ini terselesaikan.

SIKAP SISWA KELAS IV DAN V TERHADAP POLA HIDUP SEHAT SD NEGERI 2 GUNUNGWULED KECAMATAN REMBANG, KABUPATEN PURBALINGGA

Oleh :
Nevi Lestari
11601247235

ABSTRAK

Sebuah pembangunan tidak hanya fokus pada pembangunan fisik akan tetapi secara keseluruhan. Dalam era sekarang ini pendidikan sangatlah penting guna mengimbangi perkembangan hidup manusia di zaman modernisasi, namun pendidikan terasa kurang lengkap jika tidak ada pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes). Penelitian ini dilakukan karena belum diketahuinya Sikap Siswa Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 2 Gunungwuled, bertujuan untuk mengetahui seberapa besar Sikap Siswa kelas IV dan V Terhadap Pola Hidup Sehat SD Negeri 2 Gunungwuled, Rembang, Purbalingga.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan metode survey dengan teknik pengambilan data berupa angket atau kuesioner. Responden penelitian ini adalah semua siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Gunungwuled, Rembang, Purbalingga dengan penelitian sebanyak 48 responden. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat SD N 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sikap Siswa Kelas IV Dan V Terhadap Pola Hidup Sehat SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga secara keseluruhan kategori sangat baik sebesar 14,6 %, menghasilkan kategori baik sebesar 79,2%, menghasilkan kategori cukup sebesar 6,3%, menghasilkan kategori kurang baik sebesar 0%, menghasilkan kategori tidak baik sebesar 0%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Sikap Siswa Kelas IV Dan V Terhadap Pola Hidup Sehat SD N 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga secara keseluruhan baik.

Kata kunci : sikap, siswa, pola hidup sehat

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Sikap Siswa Kelas IV Dan V Terhadap Pola Hidup Sehat SD N 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga”.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan belajar di UNY.
2. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi izin untuk melakukan penelitian.
3. Sriawan, M.Kes., selaku Ketua prodi PGSD Penjas sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar memberikan bimbingan dan perhatian sejak awal sampai penelitian ini selesai.
4. Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY sekaligus Penasehat Akademik yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran selama masa kuliah.
5. Seluruh Bapak Ibu Dosen FIK UNY yang telah memberikan perkuliahan tentang Penjasorkes dari awal sampai akhir perkuliahan.

6. Bapak ibu Karyawan FIK UNY yang dengan sabar memberikan layanan administrasi kepada seluruh mahasiswa.
7. Kepala sekolah dan guru pendidikan jasmani yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian.
8. Teman-teman Prodi PGSD Penjas FIK UNY 2011, yang telah menemaniku dalam hari-hari disaat kuliah.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari sepenuh hati bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal
SAMPUL	i
JUDUL	ii
PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Pengertian Sikap	7
2. Pola hidup sehat	17
3. Hubungan antara Sikap Dengan Pola Hidup Sehat	33
4. Karakteristik anak usia Sekolah Dasar	35
B. Penelitian yang relevan.....	37
C. Kerangka berfikir	39

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	40
B. Definisi Operasional variabel Penelitian	41
C. Responden Penelitian	42
D. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data.....	43
E. Uji Coba Instrumen	47
F. Analisis Data.....	50

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	52
B. Pembahasan	67

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	72
B. Implikasi Penelitian.....	72
C. Keterbatasan Penelitian	73
D. Saran-saran.....	73

DAFTAR PUSTAKA	75
----------------------	----

LAMPIRAN	78
----------------	----

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.Kisi-kisi instrumen untuk uji coba sikap siswa kelas IV danV terhadap pola hidup sehat SD Negeri 1 Gunungwuled, Kec. Rembang, Kab. Purbalingga	45
Tabel 2.Kisi – kisi instrumen penelitian untuk sikap siswa kelas IV danV terhadap pola hidup sehat SD Negeri 2 Gunungwuled, Kec. Rembang, Kab. Purbalingga	49
Tabel 3.Skala interval	51
Tabel 4.Penghitungan Normatif Kategorisasi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Secara Keseluruhan	53
Tabel 5.Distribusi Frekuensi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten PurbalinggaSecara Keseluruhan	53
Tabel 6.Penghitungan Normatif Kategorisasi batang sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga berdasarkan Faktor sikap terhadap kebersihan diri.....	55
Tabel 7.Distribusi Frekuensi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan sikap terhadap kebersihan diri.....	56
Tabel 8.Penghitungan Normatif Kategorisasi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Untuk Faktor Sikap terhadap Makan dan Minum	58
Tabel 9.Distribusi Frekuensi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Untuk Faktor Sikap terhadap Makan dan Minum.....	58

Tabel 10. Penghitungan Normatif Kategorisasi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Kegiatan Seimbang.....	60
Tabel 11. Distribusi Frekuensi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Kegiatan Seimbang.....	61
Tabel 12. Penghitungan Normatif Kategorisasi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Gerak Badan dan Olahraga.....	63
Tabel 13. Distribusi Frekuensi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Gerak Badan dan Olahraga	63
Tabel 14. Penghitungan Normatif Kategorisasi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Sakit dan Penyakit.....	65
Tabel 15. Distribusi Frekuensi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Sakit dan Penyakit	

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Diagram batang sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga, Secara Keseluruhan.....	54
Gambar 2. Diagram batang sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga berdasarkan Faktor Sikap terhadap Kebersihan Diri	57
Gambar 3. Diagram batang sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga berdasarkan Faktor Sikap terhadap Makanan dan Minuman	59
Gambar 4. Diagram batang sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Kegiatan Seimbang.....	62
Gambar 5. Diagram batang sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Gerak Badan dan Olahraga.....	64
Gambar 6. Diagram batang sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Sakit dan Penyakit	67

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari UNY FIK	79
Lampiran 2. Surat Ijin dari Kesbangpol Kabupaten Purbalingga.....	80
Lampiran 3. Surat Ijin dari Bapeda Kabupaten Purbalingga	81
Lampiran 4. Surat Ijin dari Dinas Pendidikan Kabupaten Purbalingga.....	82
Lampiran 5. Surat keterangan dari Kepala Sekolah SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga.....	83
Lampiran 6. Surat Permohonan dan Pernyataan Judgment	84
Lampiran 8. Surat Permohonan Ijin Penelitian	86
Lampiran 9. Lembar Pengesahan	87
Lampiran 10. instrumen Uji Coba Penelitian.....	88
Lampiran 11. Data Uji Coba Sikap Siswa terhadap Pola Hidup Sehat	92
Lampiran 12. Validitas dan Reliabilitas Sikap terhadap Pola Hidup Sehat	93
Lampiran 13. Instrumen Penelitian.....	99
Lampiran 14. Data Penelitian Sikap sikap Terhadap Pola Hidup Sehat.....	102
Lampiran 15. Tabulasi Data Frekuensi.....	108
Lampiran 16. Rumus kategori Sikap Siswa Terhadap Pola hidup Sehat.....	109
Lampiran 17. Tabulasi Sikap Siswa Kelas IV dan V Terhadap Pola hidup Sehat SD N 2 Gunungwuled Kecamatan Reambang, Kabupaten Purbalingga	114

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebuah pembangunan tidak hanya fokus pada pembangunan fisik akan tetapi secara keseluruhan, pembangunan sumber daya manusia merupakan bagian integral dari pembangunan nasional. Dalam era sekarang ini pendidikan sangatlah penting guna mengimbangi perkembangan hidup manusia di zaman modernisasi, namun pendidikan terasa kurang lengkap jika tidak ada pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes). Dengan demikian penjasorkes merupakan media motivasi terhadap keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, serta pembiasaan pola hidup sehat.

Kebersihan pangkal kesehatan, tentu tidak asing lagi dengan slogan tersebut, yang menganjurkan kita agar selalu berupaya memelihara dan meningkatkan taraf kebersihan agar tetap sehat. Membiasakan hidup sehat tidak hanya mengenai kesehatan pribadi tetapi juga kesehatan lingkungan, budaya hidup sehat tidak hanya dilakukan di lingkungan rumah, tetapi juga di lingkungan sekolah.

Menurut Soekijo Notoatmodjo (2007: 1) Kesehatan keadaan sempurna baik fisik, mental, maupun sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Pendidikan kesehatan merupakan sebuah proses yang amat kompleks. Tujuan yang ingin dicapai adalah kualitas hidup yang lebih baik, yang terungkap dalam paparan yang abstrak, yaitu sehat paripurna, menjadi sejahtera yang lengkap yang juga sering disebutkan dalam istilah *well-being*,

yaitu suatu kondisi yang menggambarkan sehat secara total, mencakup fisik, mental, sosial, emosional, dan spiritual. Sehubungan ini peserta didik perlu diajarkan bagaimana hidup bermasyarakat. Kesehatan mempunyai peran penting dalam usaha meningkatkan sumber daya manusia, serta merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan pembangunan. Dalam kehidupan sehari-hari orang tua mempunyai peran penting dalam kehidupan keluarganya, hal ini disebabkan orang tua merupakan pendidik yang pertama, sehingga orang tua diharapkan memberi contoh pola hidup sehat yang patut ditiru oleh anaknya. Karena sumbangan keluarga sangat berpengaruh bagi anak sekolah dasar, sehingga diharapkan siswa dapat menerapkan dan menjalankan pola hidup sehat di sekolah sesuai yang diharapkan sekolah.

Guru pendidikan kesehatan menduduki posisi amat strategis dalam strategis dalam meletakkan dasar pembinaan sekaligus pembentukan perilaku atau sikap untuk mendukung gaya hidup sehat. Tujuan itu tercapai melalui proses pengajaran dan pendidikan yang berupa pembentukan sikap dan pelaksanaan praktik tentang kesehatan (Rusli Lutan, 2000: 3)

Dalam perkembangan pola hidup sehat guru memberi contoh kepada peserta didik untuk membiasakan sikap siswa tentang pola hidup yang sehat, dan guru harus dapat mengubah pola hidup sehat anak menjadi berperilaku sehat. Sumber pembinaan kesehatan memang bukan semata-mata dari sekolah, namun sejak awal juga sudah berlangsung dari rumah. Seseorang yang tidak dapat menerapkan pola hidup sehat akibatnya terjadi resiko beberapa penyakit.

Tidak kalah penting dan begitu kuat pengaruhnya adalah media masa, terutama tayangan televisi yang disaksikan oleh anak-anak pada setiap hari. Banyak bermain didepan komputer, bermain play station dan tidak banyak kesempatan untuk bermain diluar, dan hanya mengalami sedikit pendidikan jasmani kurang berolahraga juga kurangnya aktivitas fisik. Akibatnya anak menjadi kurang aktif secara jasmani dan kelebihan berat badan (kegemukan) akibatnya tingkat kesehatan buruk, kurangnya waktu istirahat yang berakibat mudah sakit, serta pola makan yang tidak baik juga sangat mempengaruhi kesehatan siswa, mudah terserang penyakit, pertumbuhan lambat, kesegaran jasmani rendah. Hal ini terjadi di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga. Sebuah sekolah dasar yang terletak didaerah pegunungan. Keadaan lingkungan serta kehidupannya masih sederhana dan mempunyai beberapa siswa yang agak jauh dari rumahnya.

Berdasarkan wawancara kepada murid dan pengamatan peneliti, kelas IV dan V SD Negeri 2 Gunungwuled terdapat jadwal piket yang sudah ditentukan dan terdapat siswa yang melaksanakan tugasnya dengan tertib misalnya kebersihan diri, siswa-siswanya masih banyak yang belum membiasakan gosok gigi teratur, masih banyak siswa yang setiap paginya berangkat sekolah belum mandi secara teratur, jarang membersihkan lubang telinga, jarang memotong kuku secara teratur. Pengaturan pola minum juga harus dijaga sebaik mungkin, karena air berfungsi sebagai media pembuangan racun dari dalam tubuh dimana melalui urine dan keringat, limbah dari tubuh kita dibuang. Namun masih banyak siswa belum bisa menerapkan pola

makan dan minum sehat, kebiasaan dalam minum-minuman yang kurang sehat misal minum es, makan dan minum disembarang tempat yang kotor, minum-minuman yang mengandung pewarna, itu mengakibatkan siswa dalam pengaturan pola minum masih kurang sehat. Sehingga kita harus bisa menjaga pola minum kita dengan baik serta makanan yang kurang sehat pun seperti jajan sembarangan diluar kantin sekolah yang cenderung kurang sehat karena debu debu jalan, lalat juga bahan yang makanan yang terbuat dari bahan yang berbahaya, seperti pewarna dan pengawet makanan. Akibatnya penyakit mudah menyerang kesehatan anak. Selain itu juga masih banyak yang harus kita jaga dalam menjaga kebersihan diri seperti kebersihan pakaian, lingkungan dan disekolah

Pola hidup sehat merupakan suatu kebiasaan yang mempengaruhi terhadap individu masing-masing anak, siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga, belum diketahui seberapa besar pola hidup siswa. Dari kondisi demikian maka penulis tertarik mengambil judul “Sikap Siswa Kelas IV dan V Terhadap Pola Hidup Sehat SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang, kabupaten Purbalingga ”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut “Sikap Siswa Kelas IV dan V Terhadap Pola Hidup Sehat SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga”

1. Masih ada siswa di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga yang belum menjaga kebersihan diri.
2. Masih ada siswa di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga yang masih kurang aktivitas fisik.
3. Masih ada siswa di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga yang masih kurang istirahat.
4. Masih ada siswa di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga yang mengkonsumsi makan-makanan yang tidak sehat.
5. Masih ada siswa di SD Negeri 2 Gunungwuled kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga yang belum menjaga pengaturan pola minum sehat.
6. Belum diketahuinya pola hidup sehat siswa di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan keterbatasan masalah diatas, maka peneliti mengkaji satu permasalahan. Adapun yang dikaji adalah Sikap Siswa Kelas IV dan V Terhadap Pola Hidup Sehat Siswa SD Negeri 2 Gunungwuled, Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut: Seberapa besar sikap siswa kelas IV dan V

terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Sikap Siswa Kelas IV dan V Terhadap Pola Hidup Sehat SD Negeri 2 Gunungwuled, Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini akan bermanfaat baik secara teoritis maupun secara praktis yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat secara teoritis
 - a. Menanamkan arti penting kesehatan dan berpola hidup sehat kepada siswa.
 - b. Menanamkan pembelajaran kesehatan yang efektif untuk menciptakan pola hidup sehat yang baik bagi siswa.
2. Manfaat secara praktis
 - a. Bagi siswa dapat menyadari arti penting pola hidup sehat guna mengembangkan diri, bersikap dan berkebiasaan dalam berpola hidup sehat.
 - b. Menambah minat bagi siswa sekolah dasar untuk mengikuti layanan bimbingan belajar.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Sikap

Menurut Sarlito W. Sarwono (2012: 201) sikap (*attitude*) adalah istilah yang mencerminkan rasa senang, tidak senang, atau perasaan biasa-biasa saja (netral) dari seseorang terhadap sesuatu. Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu objek. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan tindakan suatu perilaku. Sikap itu masih reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka atau tingkah laku yang terbuka. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek dilingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek.

Sikap manusia, telah didefinisikan dalam berbagai versi oleh para ahli. Menurut Berkowits yang dikutip oleh Saiffudin Azwar (2005: 4) menemukan adanya lebih dari tigapuluh definisi sikap. Puluhan definisi tersebut pada umumnya dapat dimasukkan kedalam salah satu diantara tiga kerangka pemikiran.

Pertama adalah kerangka pemikiran yang diwakili oleh para ahli psikologi seperti Louis Thurstone (salah seorang tokoh terkenal dibidang pengukuran sikap), Rensis Likert (juga seorang pionir dibidang pengukuran sikap), dan Charles Osgood. Menurut mereka, sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan. Sikap seseorang terhadap objek adalah

perasaan mendukung atau memihak (*favorable*) maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak (*unfavorable*) pada objek tersebut. Secara lebih spesifik, Thurstone sendiri memformulasikan sikap sebagai derajat afek positif atau afek negatif terhadap suatu objek psikologis (Edwards).

Kelompok pemikiran yang kedua diwakili oleh para ahli seperti Chave, Borgardus, LaPierre, Mead dan Gordon Allport (tokoh terkenal dibidang Psikologi Sosial dan Psikologi Kebribadian) yang konsepsi mereka mengenai sikap lebih kompleks. Sikap merupakan semacam kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek dengan cara-cara tertentu. Dapat dikatakan bahwa kesiapan yang dimaksudkan merupakan kecenderungan potensial untuk bereaksi dengan cara tertentu apabila individu dihadapkan pada suatu stimulus yang menghendaki adanya respons. Lapierre mendefinisikan sikap sebagai suatu pola perilaku, tendensi atau kesiapan antisipatif, predisposisi untuk menyesuaikan diri dalam situasi sosial, atau secara sederhana, sikap adalah respon terhadap stimuli sosial yang telah terkondisikan.

Kelompok pemikiran yang ketiga adalah kelompok yang berorientasi kepada skema triadik (*triadic scheme*). Menurut kerangka pemikiran ini suatu sikap merupakan konstelasi komponen-komponen kognitif, afektif, dan konatif yang saling berinteraksi dalam memahami, merasakan, dan berperilaku terhadap suatu objek. Scord dan Backman misalnya, mendefinisikan sikap sebagai keteraturan tertentu dalam hal perasaan (afeksi), pemikiran (kognisi), dan predisposisi tindakan (konasi) seseorang terhadap suatu aspek di lingkungan sekitarnya.

a. Unsur-unsur sikap

Menurut Winarno Surakhmad dan Ellya Roose Harahap Ngiu (1979: 121) unsur-unsur sikap terdiri dari 1) unsur kognitif, sikap yang terdiri dari keyakinan-keyakinan individu yang bersangkutan tentang objek tersebut. Misalnya pengetahuan kita tentang politik luar negeri, yang paling penting yaitu dalam unsur kognitif yaitu keyakinan yang bersifat evaluatif yang akhirnya memberikan arah kepada sikap terhadap suatu objek tertentu, ialah arah yang diinginkan atau yang tidak diinginkan, atau sifat baik buruknya dari pada obyek tersebut. 2) Unsur perasaan (*feeling*), sikap menunjukkan arah perasaan yang menyertai sikap individu terhadap suatu objek. Unsur perasaan ini menyebabkan sikap tertentu itu menetap pada diri seorang individu, dan menyebabkan pula sikapnya itu meluap atau menjadi aktif dalam keadaan tertentu, 3) Unsur kecenderungan bertindak (*action tendency*) , sikap meliputi seluruh kesediaan individu itu untuk bertindak terhadap objek tertentu yang berasosiasi dengan sikap tersebut.

Apabila seorang individu memiliki sikap positif pada objek tertentu seseorang tersebut akan cenderung memuji sedangkan apabila memiliki sikap negatif terhadapnya dia akan cenderung memiliki sikap negatif terhadapnya, cenderung akan merusak atau menghukum objek itu.

b. Komponen Pokok Sikap

Dalam bagian lain menurut Allport yang dikutip oleh Soekidjo Notoatmodjo (2007; 143) menjelaskan bahwa sikap mempunyai 3 komponen pokok.

- 1) Kepercayaan (keyakinan), ide, dan konsep terhadap suatu objek.
- 2) Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek.
- 3) Kecenderungan untuk bertindak.

Ketiga komponen ini secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh. Dalam penentuan sikap yang utuh ini, pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi memegang peranan penting. Suatu contoh seorang ibu atau pendidik mendengar tentang penyakit polio, (penyebabnya, akibatnya, pencegahannya). Pengetahuan ini akan membawa seorang ibu atau pendidik untuk berfikir dan berusaha supaya anak atau peserta didiknya tidak terkena penyakit tersebut. Komponen emosi dan keyakinan ikut bekerja sehingga ibu berniat mengimunitisasikan anaknya untuk mencegah agar anaknya tidak terkena polio. Ini mempunyai sikap tertentu terhadap objek yang berupa penyakit polio.

c. Berbagai tingkatan sikap

Seperti halnya pengetahuan, sikap terdiri dari berbagai tingkatan.

- 1) Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang atau subjek mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan subjek. Misalnya sikap

orang terhadap gizi dapat dilihat dari kesediaan dan perhatian orang itu terhadap ceramah-ceramah tentang gizi.

2) Merespon (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, berarti bahwa orang itu menerima ide tersebut.

3) Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan suatu masalah adalah suatu indikasi tingkat tiga. Misalnya seorang ibu mengajak ibu lain untuk pergi menimbangkan anaknya ke posyandu atau mendiskusikan tentang kesehatan, berarti bahwa ibu tersebut mempunyai sikap positif terhadap kesehatan anak.

4) Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi. Misalnya dengan tidak disetujui orang tua anak tersebut tetap ingin mengikuti latihan ekstrakurikuler bola voli, pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat ditanyakan bagaimana pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu obyek. Misalnya bagaimana pendapat anda tentang pelaksanaan ekstrakurikuler bola voli (sangat setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju).

Dari uraian diatas sikap adalah penilaian yang bisa berupa pendapat seseorang terhadap objek. Oleh sebab itu indikator sikap kesehatan pengetahuan yaitu :1) sikap terhadap sakit dan penyakit yaitu bagaimana penilaian atau pendapat seseorang terhadap gejala atau tanda-tanda penyakit, penyebab penyakit, cara penularan penyakit, cara pencegahan penyakit dsb. 2) sikap cara pemeliharaan dan cara hidup sehat yaitu penilaian atau pendapat seseorang terhadap cara-cara memelihara dan cara-cara berperilaku hidup sehat. Dengan perkataan lain pendapat atau penilaian terhadap makanan, minuman, olahraga, istirahat (relaksasi), atau istirahat cukup. 3) sikap terhadap kesehatan lingkungan yaitu pendapat atau penilaian seseorang terhadap lingkungan dan pengaruhnya terhadap kesehatan. Misalnya pendapat atau penilaian terhadap air bersih, polusi, pembuangan sampah.

d. Struktur Sikap

Menurut Saifuddin Azwar (2005: 23) dibicarakan mengenai struktur sikap beserta komponen-komponennya, kemudian akan diuraikan pula beberapa teori mengenai sikap terutama mengenai proses pembentukannya yaitu struktur sikap, terdiri dari tiga komponen yang saling menunjang yaitu

- 1) komponen kognitif yang berisi kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi objek sikap.

- 2) komponen afektif menyangkut masalah emosional subjektif seseorang terhadap suatu objek sikap. Secara umum, komponen ini disamakan dengan perasaan yang dimiliki terhadap sesuatu, misalnya seseorang memiliki perasaan negatif terhadap daging kuda, seseorang akan merasakan takut kalau daging kuda mengandung sesuatu yang tidak baik bagi kesehatan.
- 3) komponen perilaku yaitu menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya.

e. Pembentukan dan perubahan sikap

Menurut Saifuddin Azwar (2005: 30-36) kaitan ini didasari bahwa kepercayaan dan perasaan banyak mempengaruhi perilaku. Sedangkan dalam pembentukan sikap ini terdiri dari 1) pengalaman pribadi, tanggapan akan menjadi salah satu dasar terbentuknya sikap. Agar mempunyai tanggapan dan penghayatan seseorang harus mempunyai pengalaman yang berkaitan dengan objek psikologis. Apakah penghayatan akan membentuk sikap positif ataukah sikap negatif, akan tergantung pada berbagai faktor lain.

Misal kita dalam situasi emosional tertimpa musibah, tiba-tiba tanpa diduga ada kunjungan dari tetangga cina memberikan sumbangan yang sangat kita butuhkan, maka akan terbentuk sikap positif terhadapnya dan menjadi dasar pembentukan sikap positif terhadap orang cina. Sebaliknya situasi emosional tertekan, kita

masuk sebuah restoran, ternyata tidak mendapat layanan yang tidak memuaskan, maka akan sangat mudah terbentuk kesan negatif terhadap orang cina. 2) pengaruh orang lain yang dianggap penting, orang lain merupakan salah satu diantara komponen. Seseorang yang kita anggap penting, seseorang yang tidak ingin kita kecewakan, akan banyak mempengaruhi pembentukan sikap kita terhadap sesuatu.

Orang yang dianggap penting yaitu orang tua, teman sebaya, teman dekat, guru, teman kerja, istri, suami dan lain-lain. Pada masa anak-anak dan remaja, orang tua biasanya menjadi figur yang paling berarti bagi anak. Interaksi antara anak dan orang tua merupakan determinan utama sikap si anak. Sikap anak dan orang tua cenderung untuk selalu sama sepanjang hidup. Namun apabila dibandingkan dengan pengaruh teman sebaya maka orang tua jarang menang., yaitu pada anak sekolah menengah dan perguruan tinggi. Apabila terjadi pertentangan sikap orang tua dan sikap teman sebaya kelompok anak tersebut maka anak akan cenderung untuk mengambil sikap yang sesuai dengan sikap kelompok bagi seorang anak kesesuaian sikap sendiri dengan sikap kelompok sebaya sangat penting untuk menjaga statusnya dengan teman-teman, agar tidak dikucilkan.

Itulah yang dinamakan pengaruh orang lain yang dianggap penting. Peniruan sikap merupakan jalan yang terbaik bagi anak.3)

pengaruh kebudayaan, kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita. 4) media massa, sebagai sarana komunikasi berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, majalah dan lain-lain. Mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan orang. 5) pengaruh faktor emosional. Sikap timbul adanya stimulus. Terbentuknya suatu sikap banyak dipengaruhi perangsangan oleh lingkungan sosial dan kebudayaan, misal keluarga, norma, golongan agama, dan adat istiadat.

Kaitan dengan terbentuknya sikap pada individu, faktor keluarga mempunyai peranan yang besar dalam pembentukan sikap putra dan putrinya, sebab keluargalah sebagai kelompok primer bagi anak karena merupakan yang paling dominan. Sikap seseorang tidak selamanya tetap, ia dapat berkembang manakala mendapat pengaruh, baik dari dalam maupun dari luar yang bersifat positif dan mengesankan. Perbuatan dan sikap ada hubungan timbal balik tetapi sikap tidak selalu menjelma dalam bentuk perbuatan atau tingkah laku dengan lain bahwa sikap timbul dan berkembang dalam basis sosial tertentu, misal ekonomi, politik, agama dan lainnya.

Perkembangan banyak dipengaruhi oleh lingkungan, norma, atau group. Hal ini mengakibatkan perbedaan pengaruh atau lingkungan yang diterima maka, sikap tidak akan terbentuk tanpa adanya interaksi manusia terhadap objek tertentu atau suatu objek.

f. Ciri-ciri sikap

Sikap merupakan faktor yang ada dalam diri manusia yang dapat mendorong atau menimbulkan perilaku tertentu. Walaupun demikian, sikap mempunyai segi perbedaan dengan pendorong-pendorong lain yang ada dalam diri manusia itu. Oleh karena itu untuk membedakan sikap dengan pendorong-pendorong lain.

Ada beberapa sifat atau ciri dari sikap tersebut. Menurut Bimo Walgito (2003: 131-132) Ciri-ciri sikap diantaranya 1) sikap itu dipelajari atau tidak dibawa sejak lahir, bahwa manusia pada waktu dilahirkan belum membawa sikap-sikap tertentu terhadap suatu objek, karena sikap tidak dibawa sejak individu dilahirkan, ini berarti bahwa sikap itu terbentuk dalam perkembangan individu yang bersangkutan. Oleh karena sikap itu terbentuk atau dibentuk, maka sikap dapat dipelajari dan karenanya sikap dapat berubah. 2) sikap itu selalu berhubungan dengan objek sikap, karena sikap selalu terbentuk atau dipelajari dalam hubungannya dengan objek-objek tertentu, yaitu melalui proses persepsi terhadap objek tersebut. Hubungan yang positif atau negatif antara individu dengan objek tertentu, akan menimbulkan sikap tertentu pula dari individu terhadap objek tersebut. 3) Sikap itu dapat tertuju pada satu objek saja, tetapi juga dapat tertuju pada sekumpulan objek-objek, apabila seseorang mempunyai sikap yang negatif pada seseorang, orang tersebut akan mempunyai kecenderungan untuk menunjukkan sikap

yang negatif pula kepada kelompok dimana seseorang tersebut tergabung didalamnya. 4) Sikap itu berlangsung lama atau sebentar, apabila suatu sikap telah terbentuk dan telah merupakan nilai dalam kehidupan seseorang, secara relatif sikap itu akan lama bertahan pada diri orang yang bersangkutan.

Sikap tersebut akan sulit berubah dan kalapun dapat berubah akan memakan waktu yang relatif lama. dan sebaliknya bila sikap itu belum begitu mendalam ada dalam diri seseorang, maka sikap tersebut secara relatif tidak bertahan lama dan sikap tersebut akan mudah berubah. 5) Sikap itu mengandung faktor perasaan dan motivasi, bahwa sikap terhadap sesuatu objek tertentu akan selalu diikuti oleh perasaan tertentu yang dapat bersifat positif (yang menyenangkan) terhadap objek tersebut disamping itu sikap juga mengandung motivasi, berarti bahwa sikap mempunyai daya dorong untuk berperilaku secara tertentu terhadap objek yang dihadapinya.

2. Pola Hidup Sehat

Semua orang mendambakan hidup sehat. Pengertian hidup sehat, secara umum hidup sehat diartikan sebagai hidup yang terbebas dari segala problem baik masalah rohani (mental) maupun jasmani (fisik). Gangguan fisik berupa penyakit-penyakit yang menyerang tubuh dan fisik seseorang. Sementara non fisik menyangkut kesehatan kondisi jiwa, hati dan pikiran seseorang. Artinya, kesehatan meliputi unsur jasmani dan rohani. Banyak orang yang secara jasmani memiliki tubuh yang sehat

dan baik, namun kondisi rohani mereka kurang baik atau sangat memprihatinkan. Orang-orang sukses dan kaya yang mempunyai jasmani sehat, belum tentu kondisi rohani mereka baik dan sehat (Toha Syahputra. 2012).

Pola hidup sehat menyangkut aturan untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani, sebab pengertian hidup sehat yang sempurna mencakup aspek keduanya. Berikut ini pola-pola hidup sehat baik secara aspek jasmani maupun rohani yaitu pola hidup sehat jasmani yaitu meliputi cara, aturan dan hal yang harus dilaksanakan seseorang dalam rangka mencapai sebuah tujuan. Untuk dapat hidup sehat secara jasmani, hal pertama yang harus anda perhatikan adalah secara fisik bagian dari tubuh anda yang berkontribusi menyumbang masalah penyakit dan pola hidup sehat menuju kebahagiaan rohani yaitu rohani yang sehat, jiwa yang sehat, hati yang sehat, ruh yang sehat, keempatnya memiliki kedalaman makna yang sama. Kesehatan rohani menyangkut kondisi pikiran, hati dan ketentraman batin.

pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang memengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Pola hidup sehat juga bisa diartikan sebagai suatu perencanaan yang dilakukan untuk tujuan mencapai kualitas hidup yang sehat dan terhindar dari segala jenis penyakit.

Menurut skiner yang dikutip oleh Soekidjo Notoatmodjo, (2007: 136) perilaku kesehatan pada dasarnya adalah suatu respon seseorang

terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman, serta lingkungan.

Menurut Kus Irianto (2004: 25) Hal yang mendasar yang perlu diupayakan dalam pembinaan pola hidup sehat bagi siswa SD yaitu :

- a. Mencuci tangan dan menggosok gigi dengan bersih yaitu memberitahu cara mencuci tangan, sebelum dan setelah melakukan kegiatan, menyampaikan teknik menggosok gigi yang baik dan benar, sebanyak dua kali sehari.
- b. Mengonsumsi makanan yang bergizi yaitu dengan menganjurkan agar berhati-hati mengonsumsi jajanan, makanan dan minuman dan menghimbau siswa untuk mengonsumsi makanan seimbang
- c. Menjaga kebersihan lingkungan sekolah seperti, membuang sampah pada tempat sampah yang tersedia, mengadakan upaya kebersihan di ruangan kelas dan sekitar halaman sekolah
- d. Melakukan olahraga secara teratur yaitu melalui pembinaan oleh guru UKS, para siswa melaksanakan senam kesegaran jasmani.
- e. Mengatur waktu istirahat dengan baik yaitu membiasakan diri untuk istirahat dan tidur malam secara teratur.

Jadi pola hidup sehat ini merupakan suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang memengaruhi kesehatan olahraga. Pembinaan serta pemeliharaan hidup sehat meliputi, menjaga kesehatan kulit, memelihara kebersihan kuku, memelihara kebersihan kuku, memelihara kebersihan rambut, memelihara kebersihan dan kesehatan mata, memelihara kebersihan mulut dan gigi, serta memakai pakaian bersih dan rapi.

Menurut Soenarjo R.J (2002: 17) pola hidup sehat yaitu upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Adapun faktor-faktor kebiasaan yang mempengaruhi pola hidup sehat yaitu pola kebersihan diri, pola makanan dan minuman sehat,

pola gerak badan dan olahraga, pola keseimbangan badan, pola pencegahan dan kesehatan diri.

1. Pola kebersihan diri

Menurut Sarwoto dan Siti Aminah (1982: 2) kesehatan diri yaitu upaya dari seseorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri. Maksudnya memelihara kesehatan jasmani dan rokhani dengan sebaik-baiknya. Supaya mendapat kesenangan hidup dan tenaga serta sudah menjadi hukum alam bahwa orang harus mempertahankan diri terhadap penyakit.

Menurut Soenardjo R.J (2002: 20) menjaga kebersihan diri tidak mudah, namun bukan pula hal yang sulit untuk dilaksanakan. Memelihara kebersihan diri secara optimal tidak mungkin akan terwujud tanpa penanaman sikap hidup bersih dan contoh teladan dari orang tua atau masyarakat. Kebersihan adalah salah satu tanda dari keadaan yang baik, manusia perlu menjaga kebersihan lingkungan dan kebersihan diri agar sehat, tidak bau, tidak menyebarkan kotoran, atau mengeluarkan kuman penyakit bagi diri sendiri dan juga orang lain.

Kebersihan diri meliputi :

a. kebersihan kulit.

Kulit merupakan bagian tubuh kita yang bersentuhan langsung dengan segala hal di luar tubuh, seperti misalnya cuaca, sinar matahari atau yang lainnya(Kusuma Wijayanti. 2011).

Menurut Sarwoto dan Siti Aminah (1982: 7) kebersihan badan sangat penting untuk penyempurnaan kesehatan, terutama didaerah panas. Badan yang bersih sukar dihindangi penyakit, cara membersihkan kulit yang baik dengan jalan mandi dengan air dan sabun. Sabun yang dipakai ada beberapa macam. Pilihlah sabun yang cocok dengan kulit atau badan. Sebaiknya mandi dua kali sehari. Sesudah mandi badan dibersihkan dengan handuk. Jangan memakai handuk dengan berkongsi. Karena akan mempermudah penularan penyakit kulit seperti panu, kudis dan lain sebagainya.

b. Kebersihan hidung

Hidung merupakan jalan masuk dan keluar udara sewaktu bernafas. Di dalam rongga hidung terdapat bulu dan lendir yang harus dibersihkan setiap hari. Hidung sebaiknya dibersihkan sewaktu mandi, apabila bersin tutuplah dengan sapu tangan karena ingus dapat mengandung berbagai macam penyakit. (Kusuma Wijayanti. 2011).

c. Kebersihan telinga

Jika telinga terasa sakit seperti ada benda yang mengganggu atau terasa gatal, itu adalah pertanda bahwa telinga kita kotor. Telinga yang bersih, tidak bau dan dapat mendengar dengan jelas menunjukan telinga yang sehat.

Cara membersihkan telinga antara lain : membersihkan daun telinga terutama lipatan atau lekukan dengan sabun dan digosok supaya bersih. Telinga jangan sampai kemasukan air, bila kemasukan air bisa dikeluarkan dengan jalan memasukkan sedikit air bersih ke telinga untuk memancing air di dalam supaya keluar. Khusus liang telinga dengan bantuan orang tua liang telinga dibersihkan dengan alat pembersih telinga setiap hari supaya lemak tidak mengumpul yang kadang bisa penuh dan membatu didalam telinga tersebut (Kusuma Wijayanti. 2011).

d. Kebersihan gigi

Menjaga kesehatan *gigi* merupakan salah satu hal yang tidak dapat kita abaikan begitu saja. Pemeliharaan *kebersihan gigi* merupakan salah satu upaya meningkatkan kesehatan.

Adapun cara membersihkan gigi yaitu : membersihkan gigi secara teratur dengan cara yang benar, pemeriksaan gigi secara teratur dan bila terjadi gangguan pada gigi lekas ke klinik gigi atau puskesmas, makanan perlu dikunyah dengan baik, minum atau makan yang mengandung flour misalnya teh atau ikan laut, menjauhi makanan yang mempermudah kerusakan gigi antara lain gula dan lain sebagainya, menjauhi kebiasaan untuk bertopang dagu waktu duduk atau belajar (soenarjo Basuki. 1981: 17-18), menjauhkan diri dari kebiasaan mengigit

jari, gunakan sikat gigi paling tidak dua kali sehari atau setelah makan berikan jeda 30 menit antara selesai makan dengan menyikat gigi dan jangan menyikat dengan terburu-buru, jangan lupa menyikat gigi anda sebelum tidur di malam hari, gunakan perlengkapan yang tepat. Pasta gigi berflorida adalah produk yang umum digunakan, pilihlah sikat gigi berbulu halus sehingga tidak akan melukai gusi, aplikasikan teknik menyikat gigi yang benar. Letakkan kepala sikat gigi Anda dalam posisi tidak terlalu miring (semua bulu sikat harus menyentuh gigi), lalu sikat dengan gerakan ke depan dan belakang, jangan lupa untuk menyikat bagian dalam dan permukaan gigi serta lidah anda, ganti sikat gigi anda setiap tiga atau empat bulan, atau bila bulunya sudah melebar.

f. Kebersihan tangan dan kuku

Kuku berguna memberi kekuatan dan perlindungan pada ujung jari. Cara memelihara kebersihan tangan kuku :membersihkan tangan setelah memegang sesuatu atau benda yang kotor, biasakan memegang kotoran dengan plastik atau sarung tangan, mencuci tangan sebelum memegang makanan, pada kuku yang panjang dan kotor dapat terselip kuman, cucilah tangan dengan sabun setelah menggunting kuku agar dapat terlihat bersih dan rapi (Kusuma Wijayanti. 2011).

Kebersihan rambut

Ada beberapa cara membersihkan rambut agar rambut terawat dengan baik dan sehat yaitu bersihkan rambut secara teratur dengan mencuci rambut minimal 2 kali seminggu, memakai shampo tidak boleh memakai sabun cuci atau sabun mandi karena bisa mengiritasi kulit, menyisir rambut tujuannya adalah merapikan rambut, memijat kulit kepala dan membersihkan rambut dari kotoran dan debu. Gunakan sisir yang bergigi renggang, agar saat menyisir, rambut tidak terbawa atau rontok. Sisir yang kotor harus dibersihkan dan dicuci agar saat menyisir, rambut terlihat bersih dan sehat (Kusuma Wijayanti. 2011).

g. Kebersihan kaki

Kebersihan kaki antara lain yaitu : selalu memakai alas kaki untuk menghindari kotoran atau benda tajam, memotong kuku kaki sekurang-kurangnya sekali seminggu, memotong kuku jangan terlalu dekat dengan kulit di bawahnya, potonglah sedikit di atas perlekatan kuku dengan kulit sehingga mudah. Mencuci kukudibersihkan dengan sabun dan sikat serta disiram dengan air bersih agar kotoran hilang (Kusuma Wijayanti. 2011).

2. Pola makanan dan minuman sehat

Menurut Bioenergypower.com yang dikutip oleh T. Prawira & Sesa NS (2009: 21) manusia memerlukan makanan untuk

kelangsungan hidupnya. Dengan adanya pengetahuan nutrisi seseorang akan mampu dalam menyediakan dan menghidangkan makanan yang seimbang.makanan diperlukan untuk memberikan asupan zat-zat yang diperlukan oleh tubuh kita. Kita harus waspada karena penyakit berat bersumber pada makanan atau pola makan dan minum yang salah. Permasalahan air minum pada hakekatnya bagi kita adalah permasalahan pemenuhan kebutuhan cairan tubuh.

Pada dasarnya 70% dari berat badan kita adalah cairan yang berfungsi sebagai pengantar zat-zat yang berguna keseluruh tubuh kita, kekurangan cairan (dehidrasi) akan sangat berbahaya dan dapat merusak organ tubuh kita. Air berfungsi juga sebagai media pembuangan racun daridalam tubuh (berupa urine, keringat) dimana urine dan keringat, limbah dari tubuh kita dibuang. Air yang sangat baik untuk kita minum adalah air biasa yang telah kita rebus (bukan air es atau air panas), dengan pola minum yang terbaik adalah sebagai berikut :

- a. Pagi setelah kita bangun tidur, minum 2 gelas.
- b. Pagi sebelum kita makan pagi minum 1 gelas.
- c. Siang sampai sore sebelum kita makan usahakan kita minum 4 gelas.
- d. Sesaat setelah kita makan sore minum 1 gelas.
- e. Malam jauh sebelum kita tidur minum 1 gelas.
- f. Sebelum tidur minum 1 gelas.

Pola makan dan minum merupakan perpaduan penting bagi sebagian orang pada awalnya akan terasa menyiksa (diare, terganggu buang air besar) tapi gangguan tersebut tidak akan lebu dari seminggu dan selanjutnya kita akan melihat hasil yang amat positif. Air minum juga disebut-sebut merupakan bagian penting bagi kita untuk melatih tenaga yang disertai dengan pola makan yang tepat, diharapkan dapat membuat kita tidak akan mudah merasa lelah, tidak mudah sakit, dan bahkan sembuh dari sakit yang sedang diderita.

Menurut Bajri yang dikutip oleh Prawira Budi & Sesa N.S (2009: 117) dalam bukunya menyebutkan bahwaminum yang baik , sebaiknya 2 jam sebelum atau 2 jam sesudah makan, atau diantara waktu makan(diantara makan pagi dan siang dan diantara makan siang dan malam). Apabila dilihat dari takaran minumberdasarkan waktunya, maka sebaiknya ketika kita makan atau sesudah makan, kita hanya boleh minum paling banyak setengah gelas air, itupun dikumur-kumur dulu sebelum ditelanagar air tadi bercampur dengan enzim dalam mulut, akan lebih baik kalau kita melatih untuk membiasakan tidak minum dikala makan dan tidak minum sesudah makan.

Waktu minum banyak yang baik atau tepat adalah langsung disaat bangun tidur 2 gelas, setiap 2 jam sesudah atau 2 jam sebelum makan dan 2 jam sebelum tidur. Apabila kita membiasakan minum

menjelang tidur, ini akan membuat istirahat ginjal terganggu. Banyaknya cairan yang masuk dimalam hari, itu akan memaksa ginjal bekerja dikala dia harus istirahat dari rutinitas kerja yang melelahkan disiang hari. bukan hanya itu, istirahat tidur kitapun akan terganggu dengan seringnya buang air kecil dimalam hari, padahal perbaikan jaringan sel yang rusak kebanyakan dilakukan oleh tubuh dimalam hari. kualitas tidur yang baik sangat mempengaruhi kualitas kesehatan kita pada umumnya.

Pola makan yang dapat dipadukan dengan pola minum mencakup 3 hal yaitu sebagai berikut :

1) Apa yang kita makan.

Pedoman makanan yang baik untuk kita yaitu memenuhi kriteria 4 sehat 5 sempurna. Pada dasarnya tidak ada makanan yang dipantang namun ada yang harus dihindari yang tidak boleh kita makan. Yang harus dihindari jangan terlalu banyak dan terlalu sedikit.

2) Kapan kita makan.

Frekuensi makan yang baik adalah 2 kali sehari dan waktu yang baik adalah pada pagi dan sore. Pada pagi hari antara jam 09.00 atau 10.00 kita makan. Secukupnya agar kebutuhan kalori untuk beraktifitas disiang hari dapat dipenuhi dengan baik. Dan sore hari kita makan sekitar jam 16.00 atau 18.00. usahakan jam tersebut waktu terakhir makan. Dengan waktu makan terakhir

kita disore hari akan memungkinkan makanan dicerna dengan sempurna oleh tubuh kita. Apabila diluar 2 waktu tersebut waktu makan kita merasa lapar dianjurkan mengkonsumsi buah-buahan yang mudah dicerna seperti apel pepaya dll.

3) Bagaimana cara makan.

Sewaktu kecil kita diusahakan memakan makanan minimal 30 kali, yaitu semakin lembut kita kunyah makanan kita, maka semakin ringan beban kita dan semakin baik pula kerja enzyme didalam lambung dalam membuang zat-zat yang tidak berguna bagi tubu kita. Apabila kita hanya mampu bertahan mengunyah makanan maksimal Cuma 10 kali kunyah dan sudah kita telan, ini menyebabkan lambung bekerja dengan berat dan kemampuan enzyme dalam memilah zat yang berguna menjadi kurang sempurna.

3. Pola kegiatan seimbang

Keseimbangan antara kegiatan, istirahat dan olahraga merupakan hidup sehat yang tidak akan datang dengan sendirinya adanya usaha dari individu. Secara umum,istirahat berartisuatu keadaan tenang, relaks tanpatekanan emosional, dan bebas dari perasaan gelisah. Jadi stirahat bukan berartitidak melakukan aktivitas sama sekali. Jalan-jalan di taman juga bisadikatakan sebagai suatu bentuk istirahat.

Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Hampir sepertiga dari waktu kita, kita gunakan untuk tidur. Ini didasarkan pada keyakinan bahwa tidur dapat memulihkan fisik setelah seharian beraktivitas, mengurangi stress dan kecemasan, serta meningkatkan kemampuan saat melakukan aktivitas sehari-hari (Dhini Nuraeni. 2012).

Menurut Sarwoto dan Siti Aminah (1982: 5) remaja pada umumnya tidak mengenal keseimbangan antara kegiatan jasmani dan waktu untuk istirahat atau tidur. Mereka hanya merasa dirinya mempunyai energi yang kuat sehingga tidak mengenal lelah, keadaan yang demikian yang perlu diperhatikan. Karena pada usia-usia tertentu akan mengalami menurunnya energi dengan cepat. Bahwa kegiatan yang melebihi batas dengan tidak memperhatikan istirahat dapat menimbulkan suatu penyakit. Mereka harus menjaga antara keseimbangan dan istirahat. Karena kurangnya pengertian dan pengetahuan tentang kesehatan akan menimbulkan masalah kesehatan.

Sehabis bekerja sehari-hari, setelah mengerjakan pekerjaan yang melelahkan, banyak terkumpul zat yang melelahkan didalam tubuh sehingga tubuh perlu beristirahat. Orang yang lelah tidak dapat berfikir dengan benar, otot-otot menjadi lemah, pelupuk mata menjadi terkatup dan tidak sengaja orang akan tertidur, panca indra

semua beristirahat. Tidur sebagai memperbaiki apa yang rusak, maka setelah bangun tidur badan menjadi segar dan perasaan menjadi sadar pula.

Istirahat dan tidur sama perlunya dengan makan dan minum. Orang yang sudah sampai umur perlu tidur rata-rata 7 sampai 8 jam sehari semalam. Orang yang masih muda perlu 8 sampai 10 jam tidur. Orang yang tidak dapat tidur merupakan suatu tanda bahwa ada bagian badan yang tidak baik. Kemungkinan disebabkan karena sesuatu penyakit atau terlalu banyak bekerja.

Menurut Sumarjo (2002: 13) aktifitas kehidupan mengakibatkan kelelahan, agar sebuah dari keletihan maka perlu adanya rekreasi, istirahat, tidur. Rekreasi (re-creation), berarti kesukaan atau kesenangan. Pengertian lain adalah menciptakan kembali, melepaskan lelah atau istirahat, juga rekreasi. Istirahat, bukan hanya berarti mengurangi aktifitas otot, akan tetapi dapat juga meringankan keadaan rohani dan ketegangan urat syarat dengan bersenang-senang sedikit, misalnya dengan hobi. Tidur, adalah cara yang paling baik untuk mendapatkan istirahat. Sebetulnya istirahat yang sempurna, tidak akan didapat, tidurpun tubuh kita tidak istirahat. Apabila kurang tidur, kesehatan tubuh kita akan dapat terganggu. Hanya sedikit orang yang dapat hidup dengan tidur yang kurang.

4. Pola gerak badan dan olahraga

Pengertian gerak badan bukanlah sebatas olahraga tapi dalam artian luas. Dalam hal ini bahwa yang dimaksud gerak badan adalah setiap pergerakan yang dilakukan oleh seluruh anggota tubuh, baik pada saat olahraga, bekerja, tidur dan segenap aktivitas tubuh lainnya.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2007: 137) olahraga yaitu aktifitas gerak yang menggunakan otot-otot sadar, kegagalan untuk menggunakan atau menggerakannya secara cukup akan membuatnya lemah dan kendur, secara otomatis akan mengakibatkan kelemahan pada organ-organ tubuh dan sistem yang dibentuk otot-otot tak sadar. olahraga yang teratur juga mencakup kualitas atau gerakan dan kuantitas dalam arti frekuensi dan waktu yang digunakan untuk olahraga. Dengan sendirinya kedua aspek ini akan tergantung dari usia dan status kesehatan yang bersangkutan.

5. Pola terhadap sakit dan penyakit dan pencegahanya

Pada kenyataan dimasyarakat terdapat beraneka ragam konsep sehat sakit yang tidak sejalan dan bahkan bertentangan dengan konsep sehat sakit yang diberikan oleh pihak penyelenggara pelayanan kesehatan. Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2007: 191) Sakit adalah penilaian seseorang terhadap penyakit sehubungan dengan pengalaman yang langsung dialaminya, sedangkan Penyakit adalah suatu bentuk reaksi biologis terhadap suatu organisme, benda asing atau luka.

Menurut Rusli Lutan (2000; 15) Pencegahan penyakit lebih mengandung pengertian mengantisipasi penyakit berdasarkan pengetahuan tentang penyebab penyakit. Kegiatan antisipasi itu bertingkat-tingkat yaitu yang pertama, dapat dilakukan sebelum penyakit terjadi dengan mengambil tindakan khusus untuk mencegah penyakit tertentu contohnya dengan memeriksa kesehatan secara rutin. Kedua dengan melakukan diagnosis secara dini terhadap kemungkinan adanya penyakit agar kemudian dapat diambil tindakan pencegahan dalam waktu segera.

Dan terakhir adalah rehabilitasi, salah satu contoh yang perlu dihindari untuk tahap usaha pencegahan yaitu menghindari rokok, merokok sebagai salah satu sumber pencemaran, tanpa disadari sampai dengan tahun 1976, produksi tembakau dunia telah mencapai angka 5,5 juta ton, yang berarti melonjak 20% dari pada produksi tahun sebelumnya. Tidak heran bila produksi tembakau selalu berkecenderungan untuk meningkat, karena jumlah perokok selalu bertambah dari tahun ke tahun. Salah satu penyebabnya adalah karena pertambahan penduduk yang cepat. Merokok seolah-olah sudah merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat ditinggalkan. Kebiasaan merokok timbul oleh berbagai alasan yaitu 1) merokok dianggap sebagai alat untuk bergaul dengan sesama anggota masyarakat, 2) merokok dianggap sebagai lambang kedewasaan, 3)

merokok dianggap sebagai lambang kejantanan, 4) merokok dianggap sebagai lambang status sosial.

Adapun hubungan merokok dengan kesehatan. Merokok pada dasarnya dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti a) kanker paru-paru, angka statistik menyebutkan bahwa 90% kematian karena paru-paru, penyebab utamanya adalah rokok. b) gangguan saluran pernafasan, diketahui bahwa 75% kematian karena penyakit saluran pernafasan, penyebab utamanya adalah rokok, c) gangguan jantung/pembuluh darah, dalam hal ini termasuk juga penyakit tekanan darah tinggi. Adapun pencegahan untuk mengatasi masalah ini yaitu dengan cara pengontrolan iklan tembakau, mencegah anak untuk jangan memulai merokok, sebab jika sudah mereka sukar meninggalkannya, anak-anak diajarkan tentang bahaya yang diakibatkan oleh merokok.

3. Hubungan Antara Sikap Dengan Pola Hidup Sehat

Untuk membentuk pola hidup sehat pada anak, bukan hanya menjadi tugas orangtua semata, melainkan juga sekolah. Apabila anak luput memperoleh pendidikan tentang pola hidup sehat di sekolah dan di rumah, maka pola hidup yang tidak sehat dapat menggagalkan pembentukan hari depan dengan sosok tubuh yang sehat. Tentu saja, dibandingkan dengan sekolah, maka orangtua mempunyai peran yang lebih besar dalam pembentukan pola hidup sehat ini. Orangtua adalah pendidik yang pertama dan utama.

Orang tua mempunyai kesulitan dalam hal mengajarkan pola hidup sehat pada anaknya. Dan orang tua harus menanamkan pola hidup sehat pada diri anak. Kesulitan orang tua yaitu menghadapi anak yang keras kepala dan tidak mau dinasehati mapupun diarahkan, khususnya dalam berpola hidup sehat. Orang tua harus bijak ketika menanamkan pola hidup sehat pada anak. Jangan sampai sikap keras anak, orang tuapun malas dalam menanamkan pola hidup sehat (Anisaul Karimah. 2011).

Hal yang sama bahwa sikap selalu dikaitkan dengan perilaku yang berada dalam batas kejiwaan dan kenormalan yang merupakan respon atau reaksi terhadap stimulus dari lingkungan. hubungan sikap dan pola hidup sehat sangat berkaitan, karena kita bertindak laku ataupun berperilaku biasanya sesuai dengan sikap yang ada dalam diri kita. Dari sebuah sikap maka terciptalah sebuah tingkah laku sehingga dapat menerapkan pola hidup sehat pada diri kita.

Dalam hal ini sikap tidak dapat terlepas dari perilaku dengan kebiasaannya berpola hidup sehat artinya dimana seseorang bersikap menolak suatu objek ia akan cenderung untuk menghindari objek tersebut atau bahkan sebaliknya jika seseorang menerima objek tersebut cenderung individu tersebut untuk melakukannya atau mendekati objek tersebut.

Semakin kompleks situasinya dan semakin banyak faktor yang akan ikut menjadi pertimbangan dalam bertindak maka semakin sulitlah

memprediksikan perilaku dalam berpola hidup sehat dan semakin sulit pula menafsirkannya sebagai indikator sikap seseorang. Respon perilaku tidak saja ditentukan oleh sikap individu tetapi oleh norma subjektif yang berada dalam individu tersebut. Perilaku sehat yang diajarkan sejak dini akan membentuk pola hidup sehat di kemudian hari. Anak akan terbiasa dengan perilaku sehat yang tidak mudah hilang pada tahapan perkembangan selanjutnya. Apabila anak telah memiliki pola hidup sehat, maka mereka akan 1) Terbebas dari serangan berbagai macam penyakit yang sering terjadi pada anak, seperti diare, demam, batuk/pilek, infeksi telinga, dan penyakit kulit. 2) Terlindungi dari potensi kecelakaan yang selalu ada di lingkungan sekitar mereka, seperti terjatuh, tenggelam, keracunan, tertusuk benda tajam atau duri. 3) Berbagai kemampuan yang dimiliki anak akan tergalih dan dapat dikembangkan dengan baik, sehingga anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal (Setia Budi. 2013).

4. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Usia rata-rata anak Indonesia saat masuk sekolah dasar adalah 6 tahun dan selesai pada usia 12 tahun. Kalau mengacu pada pembagian tahapan perkembangan anak, berarti anak usia sekolah berada dalam dua masa perkembangan, yaitu masa kanak-kanak tengah (6-9 tahun), dan masa kanak-kanak akhir (10-12).

Anak-anak usia sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda dengan anak-anak yang usianya lebih muda. Ia senang bermain, senang

bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Oleh sebab itu, guru mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan, mengusahakan siswa berpindah atau bergerak, bekerja atau belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan untuk terlibat dalam pembelajaran.

Menurut Havighurst yang dikutip oleh Desmita (2010: 35-36) tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi :

- a) Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas.
- b) Membina hidup sehat.
- c) Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok
- d) Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin.
- e) Belajar membaca, menulis dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat.
- f) Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berfikir efektif.
- g) Menegembangkan kata hati, moral dan nilai-nilai
- h) Mencapai kemandirian pribadi.

Dalam upaya mencapai setiap tugas perkembangan tersebut, guru dituntut untuk memberikan bantuan berupa:

- a) Menciptakan lingkungan teman sebaya yang mengajarkan keterampilan fisik
- b) Melaksanakan pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar bergaul dan bekerja dengan teman sebaya, sehingga kepribadian sosialnya berkembang.
- c) Mengembangkan kegiatan pembelajaran yang memberikan pengalaman yang konkret atau langsung dalam membangun konsep.
- d) Melaksanakan pembelajaran yang dapat mengembangkan nilai-nilai, sehingga siswa mampu menentukan pilihan yang stabil dan menjadi pegangan bagi dirinya.

Menurut Syamsu Yusuf LN (2004: 24) masa usia kelas tinggisekolah dasar adalah :

- a) Adanya minat terhadap keidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis
- b) Amat realistik, ingin mengetahui, ingin belajar.
- c) Menjelang masa akhir ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus.
- d) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya.
- e) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
- f) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk bermain bersama-sama.

B. Penelitian yang relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Arif Komarudin (2011) dengan judul “ Pola Hidup Sehat Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ”. penelitian ini bertujuan memperoleh gambaran tentang pola hidup sehat guru penjas di SD se Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten, penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah metode survei dengan menggunakan angket. Populasi penelitian diatas semua guru penjas SD se Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten yang berjumlah 26 orang, sampel diambil dari keseluruhan populasi, instrumen yang digunakan yaitu angket tertulis yang bertujuan untuk menggali informasi mengenai hal-hal yang diketahui dan dilakukan oleh responden tentang pola hidup sehat guru penjas SD, teknik pengambilan data menggunakan angket tertutup yaitu responden hanya minta untuk memilih jawaban yang sudah tersedia. Hasil dari penelitian mengenai pola hidup sehat guru penjas se Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten adalah berikut, kategori cukup sebesar 57,7 % sebanyak 15 guru, kategori

baik sebesar 19,2 % sebanyak 5 gur, kategori sangat baik 7,7% sebanyak 2 guru, kategori kurang sebesar 7,7 sebanyak 2 guru, dan kategori sangat kurang sebesar 7,7 % berjumlah 2 guru.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Jauhar Amir Rosidin (2012) dengan judul “ Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcegak Kutasari Purbalingga ”. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Karangcegak Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga. Penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah metode survey dengan menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini siswa kelas V Sd Negeri 1 Karangcegak, Kutasari, Purbalingga sebanyak 50 siswa dan semuanya digunakan untuk sampel penelitian. Instrumen yang digunakan berupa angket tertutup, dengan uji validitas menggunakan rumus *product moment* dari Karl Person dan uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan taraf signikan 5% dengan tingkat validitas 5% dan koefisien reliabilitas 0,920. Untuk menganalisis data digunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan presentase. Hasil penelitian menunjukkan pola hidup sehat siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcegak, Kutasari, Purbalingga dalam kategori baik, yaitu sebesar 56%berjumlah 28 siswa, kategori sedang 28% berjumlah 14 siswa, kategori baik sekali 8% berjumlah 4 siswa, kategori kurang 8% berjumlah 4 siswa, dan kategori kurang sekali 0% atau tidak ada siswa yang masuk kategori kurang sekali.

C. Kerangka berfikir

Pola Hidup Sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang memengaruhi kesehatan, antara lain makananan dan olahraga. Banyak faktor yang mempengaruhi terhadap individu masing-masing anak dan sangat mempengaruhi kesehatan. Sehingga anak belum menerapkan pola hidup sehat siswa. Masih belum diketahui sikap anak terhadap pola hidup sehat siswa dan faktor apa saja yang sudah masuk dalam kategori baikatau masih kurang dalam mempengaruhi pola hidup sehat siswa menjadi sangat penting untuk diteliti, belum terbiasanya pola hidup sehat seperti pola kebersihan diri yang kurang baik, pola makan dan minum yang tidak sehat, yang tidak dilakukanya pola keseimbangan kegiatan, kurangnya pola gerak badan dan olahraga, serta pencegahan dan penangana penyakit dalam kebiasaan pola hidup sehat.

Selain itu, peran guru penjas sangat mempengaruhi pola hidup sehat siswa-siswanya, melalui mata pelajaran penjas maka himbauan akan efektif dari pada anak diberi nasehat orang tuanya sendiri. Diharapkan pola hidup sehat maka kesehatan anak terjaga, pertumbuhan dan perkembangan serta prestasi belajar akan meningkat.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini harus dijelaskan secara jelas dan lugas agar pembaca dapat mengetahui dan memahami dari bacaan tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat Sekolah Dasar Negeri 2 Gunungwuled, Rembang Purbalingga dan pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif, data dan informasi dalam bentuk angka. metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan alat pengumpulan data menggunakan angket (*kuesioner*). Angket merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Angket merupakan salah satu cara yang efisien karena apabila peneliti tahu dengan pasti tentang variabel yang akan diukur dan tahu tentang apa yang bisa diharapkan oleh responden.

penelitian deskriptif adalah penelitian nonhipotesis, sehingga dalam langkah penelitian ini tidak merumuskan hipotesis, penelitian survey adalah suatu cara melakukan pengamatan dimana indikator mengenai variabel adalah jawaban-jawaban terhadap pertanyaan yang diberikan kepada responden baik secara lisan maupun tertulis.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2008: 38) variabel adalah sebagai segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini merupakan penelitian satu variabel yaitu Sikap Siswa Kelas IV dan V Terhadap Pola Hidup Sehat SD Negeri 2 Gunungwuled.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2007: 142). Sikap merupakan reaksi atau tindakan yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek, sedangkan pola hidup sehat yaitu suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan.

Yang dimaksud dengan sikap anak terhadap pola hidup sehat adalah berkaitan dengan tindakan atau kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan seseorang yaitufaktor 1) sikap terhadap kebersihan diri, 2) Sikap terhadap makanan dan minuman sehat. 3) Sikap terhadap kegiatan seimbang. 4) Sikap terhadap gerak badan dan olahraga 5) Sikap terhadap sakit dan penyakit. Kemudian dari faktor-faktor tersebut dituangkan dalam bentuk angket atau kuesioner. Faktor-faktor sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat diatas dituju pada SD Negeri 2 Gunungwuled Rembang, Purbalingga yang akan dteliti. Faktor tersebut dapat dibagikan menjadi 5 kriteria yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, kurang sekali.

C. Responden Penelitian

Responden penelitian adalah seseorang (karena lazimnya berupa orang) yang diminta untuk memberikan respon (jawaban) terhadap pertanyaan-pertanyaan (langsung atau tidak langsung, lisan atau tertulis ataupun berupa perbuatan) yang diajukan oleh peneliti. Responden penelitian bisa subjek penelitian, bisa orang lain. Responden yaitu orang yang menanggapi. Dalam penelitian, responden adalah orang yang diminta memberikan keterangan tentang suatu fakta atau pendapat. Keterangan tersebut dapat disampaikan dalam bentuk tulisan, yaitu ketika mengisi angket, atau lisan, ketika menjawab wawancara. (Subliyanto. 2010). Sesuai dengan pendapat diatas responden yang akan diteiti adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Gunungwuled, Rembang, Purbalingga yaitu berjumlah 48siswa yang terdiri dari putra dan putri.

Menurut Purwanto (2011: 28), dalam penelitian pendidikan, objek yang menjadi responden dapat berupa manusia pelaku pendidikan dan hasil karya manusia pelaku pendidikan. 1) Objek penelitian pendidikan berupa manusia pelaku pendidikan terdiri dri manusia yang terlibat dalam aktivitas pendidikan. Mereka dapat berupa siswa (mahasiswa, peserta pelajar, peserta pelatih dan sebagainya), guru (dosen,instruktur dan sebagainya), karyawan, kepala sekolah (rektor, ketua, direktur, pimpinan dan sebagainya), orang tua atau wali, komite sekolah dan sebagainya. 2) Objek penelitian pendidikan juga dapat berupa hasil karya manusia pelaku pendidikan. Mereka bisa berupa kurikulum (dibuat oleh pengembang kurikulum), media pengajaran (dibuat

oleh guru atau pengembang media), metode mengajar (dikembangkan oleh guru), tugas rumah(dibuat oleh siswa) dan sebagainya.

D. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto, (2010: 203). Instrumen adalah alat dan fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan menjadi lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen dalam penelitian ini adalah berupa angket. Instrumen pada penelitian ini berupa kuesioner atau angket dalam bentuk angket tertutup yang artinya responden memilih satu jawaban yang tersedia.

Menurut Sutrisno Hadi, (1991: 7-9) ada tiga langkah yang harus ditempuh dalam menyusun instrumen yaitu :

a. Mendefinisikan konstruk (*Construct Devinition*)

Mendefinisikan konstruk bertujuan untuk memberikan batasan dari konstruk mengenai ubahan atau variabel yang akan kita ukur, dengan demikian tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang dicapai dalam penelitian. Untuk mempermudah pengertian maka digunakan adanya suatu definisi terhadap konsep ubahan tersebut, adalah sikap anak terhadap pola hidup sehat merupakan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari – hari.

b. Menyidik faktor(*Identification of factors*)

Sikap anak terhadap pola hidup sehat dalam penelitian ini ditinjau dari pola hidup sehat seseorang yang terdiri dari 5 faktor yaitu :

- 1) Pengaturan terhadap kebersihan diri
- 2) Pemilihan terhadap makanan dan minuman
- 3) Pengaturan terhadap keseimbangan kegiatan
- 4) Pengaturan terhadap gerak badan dan olahraga
- 5) Penanganan terhadap sakit dan penyakit

c. Menyusun butir-butir pertanyaan (*Item Construction*)

Menurut Suharsimi Arikunto (2007: 196-197) sesudah penyusun mempunyai kisi-kisi, langkah selanjutnya adalah menyusun butir pernyataan. Tentunya sebelum mulai dengan rencananya penyusun sudah mempunyai angan-angan model skala manakah yang akan dipilih dan digunakan, penyusunan ini menggunakan angket.

Dari faktor tersebut kemudian dijabarkan menjadi butir pernyataan untuk mengukur sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat SD Negeri 2 Gunungwuled, Rembang, Purbalingga untuk memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai angket yang digunakan dalam penelitian ini, maka disajikan kisi – kisi antara lain.

Tabel 1. Kisi – kisi instrumen untuk uji coba sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat SD Negeri 1 Gunungwuled, Kec. Rembang, Kab. Purbalingga.

Variabel penelitian	Faktor	Indikator	Butir Nomor	jumlah
Sikap anak terhadap pola hidup sehat	a. Sikap terhadap kebersihan diri	1. Kebersihan kulit	1, 2, 3*	21
		2. Kebersihan hidung,	4, 5, 6*	
		3. Kebersihan telinga	7, 8, 9*	
		4. Kebersihan gigi	10,11,12*	
		5. Kebersihan tangan dan kuku	13,14, 15*	
		6. Kebersihan rambut	16, 17, 18*	
		7. Kebersihan kaki	19, 20, 21*	
	b. Sikap terhadap makanan dan minuman sehat	1. kebiasaan makan dan minum	22, 23, 24*	6
		2. Waktu makan dan minum	25, 26, 27*	
	c. Sikap terhadap kegiatan seimbang	1. Pengaturan waktu	28, 29, 30* 31, 32, 33*	6
	d. Sikap terhadap gerak badan atau olahraga	1. Intensitas/ kekuatan olahraga	34,35,36*	6
		2. Waktu olahraga	37,38,39*	
	e. Sikap terhadap sakit dan penyakit	1. Usaha pencegahan	40,41,42*	6
		2. Usaha pengobatan	43,44,45*	
Jumlah				45

Untuk mengetahui kemampuan diatas, maka setiap faktor dibuat butir-butir pertanyaan sesuai dengan indikator yang ingin diketahui. Setelah faktor dirumuskan dalam pernyataan, kemudian diberikan kepada siswa kelas IV dan V SD Negeri 2 Gunungwuled Rembang, Purbalingga.

2. Teknik Pengumpulan Data

Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket atau kuesioner. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang dia ketahui (Suharsimi Arikunto, 2010: 194). Dalam pengambilan data jumlah populasi pertama dikumpulkan didalam kelas, peneliti selanjutnya memberikan penjelasan cara mengisi angket mulai dari identitas sampai jawaban pertanyaan yang akan diisi oleh siswa, kemudian siswa atau responden diminta untuk jujur dalam menjawab sesuai pertanyaan dalam angket tersebut.

Waktu yang diberikan 40 menit. Pengukuran dengan menggunakan skala likert untuk mengisi angket penelitian dengan 4 alternatif pilihan untuk setiap jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS) yang sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberikan tanda (√). Setelah responden selesai mengisi semua maka peneliti kembali menyuruh agar responden memeriksa ulang kalau ada identitas atau pernyataan yang belum diisi kemudian angket penelitian dikumpulkan oleh peneliti untuk diolah.

E. Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui apakah yang disusun benar-benar instrumen yang baik. Karena Baik buruknya instrumen ditentukan oleh tingkat kevalidan (validitas) dan tingkat keandalan (reabilitas). Instrumen tersebut harus diuji cobakan terlebih dahulu pada responden yang telah ditentukan syaratnya. Instrumen diuji cobakan terhadap 30 siswa yang terdiri putra dan putri kelas IV di SD Negeri 1 Gunungwuled, Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga. Uji coba tersebut diambil dari populasi yang berbeda dari responden penelitian yang sebenarnya, Setelah data terkumpul kemudian dicari tingkat validitas dan reabilitasnya, dengan demikian akan diperoleh alat yang betul-betul dapat digunakan untuk penelitian. Penelitian deskriptif ini dapat dilihat melalui pengujian angket sebagai instrumen penelitian. Pengujian tersebut terdiri atas pengujian validitas dan reliabilitas.

1. Uji Validitas Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto, (2010: 211: 219). Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukan tingkat kevalidan dan kesahihan suatu instrumen Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti (Sugiyono, 2008: 121)

Untuk mengetahui validitas instrument digunakan korelasi *Product moment* dari Karl Pearson. Dalam menguji validitas setiap butir, maka skor-skor yang ada pada butir yang dimaksud dikorelasikan dengan skor total. Satu butir dikatakan valid apabila memperoleh indeks korelasi yang lebih dari r tabel dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Setelah diuji coba terkumpul, kemudian dianalisis dengan bantuan komputer program SPSS 16 (Sugiyono 2008: 333).

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui keandalan atau tingkat konsistensi dari instrumen penelitian. Suatu instrumen dikatakan reliabel jika pengukuran tersebut menunjukkan hasil-hasil yang konsisten dari waktu ke waktu. Untuk menguji tingkat keandalan dari instrumen angket yang akan digunakan adalah rumus koefisien Alpha dari Cronbach dengan bantuan program SPSS versi 16 (Sutrisno Hadi 1990: 56).

$$r_{tt} = \frac{m}{m-1} \left(1 - \frac{vx}{vy} \right)$$

Keterangan :

r_{tt} = koefisien alpha
 Vx = varians butir-butir
 Vy = varians total
 M = jumlah butir

Tabel 2. Kisi – kisi instrumen untuk sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat SD Negeri 2 Gunungwuled, Kec. Rembang, Kab. Purbalingga.

Variabel penelitian	Faktor	Indikator	Butir soal (valid)	Butir soal (gugur)	Jumlah butir
Sikap anak terhadap pola hidup sehat	a. Sikap terhadap kebersihan diri.	1. Kebersihan kulit	1,3,	2,	21
		2. Kebersihan hidung,	4,5,6,		
		3. Kebersihan telinga	7,8,9,		
		4. Kebersihan gigi	11,12	10,	
		5. Kebersihan tangan dan kuku	14	13,15,	
		6. Kebersihan rambut	16,18,	17,	
		7. Kebersihan kaki	19,20, 21,		
	b. Sikap terhadap makanan dan minuman sehat.	1. kebiasaan makan dan minum	22,23, 24,		6
		2. Waktu makan dan minum	25,	26, 27,	
	c. Sikap terhadap kegiatan seimbang.	1. Pengaturan waktu	28,30, 31,32, 33,	29,	6
	d. Sikap terhadap gerak badan atau olahraga	1. Intensitas atau kekuatan olahraga	34,35,	36,	6
		2. Waktu olahraga	37,38,	39,	
	e. Sikap terhadap sakit dan penyakit	3. Usaha pencegahan	40,41 ,42	43,44, 45	6
		4. Usaha pengobatan			
Jumlah			32	13	45

Keterangan:

*= butir nomor negatif

Dengan bantuan SPSS 16 data yang terkumpul kemudian dianalisis. Berdasarkan analisis tersebut terdapat 45 soal butir pernyataan, setelah diuji cobakan terdapat 13 butir pernyataan yang gugur yaitu pernyataan nomor 2, 10, 13, 15, 17 dari faktor sikap terhadap kebersihan diri, nomor 26, 27, dari faktor sikap terhadap makanan dan minuman, 29 dari faktor sikap terhadap kegiatan seimbang, nomor 36, 39, dari faktor sikap terhadap gerak badan dan olahraga, nomor 43, 44, 45 dari faktor sikap terhadap sakit dan penyakit, sehingga terdapat 32 pernyataan yang valid. Oleh karena itu peneliti menyusun kembali kisi-kisi instrumen setelah diuji validitasnya yaitu seperti tabel diatas.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan hal yang penting dalam penelitian karena untuk mengetahui seberapa besar Sikap Anak Terhadap Pola Hidup Sehat Kelas IV dan V SD Negeri 2 Gunungwuled Rembang, Purbalingga. Teknik analisis data yang digunakan untuk penelitian ini adalah analisis deskriptif presentase. Untuk mencari frekuensi relatif (presentase) menggunakan rumus sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

P = angka Persentase

F = Frekuensi (yang sedang dicari presentasinya)

N = Jumlah Subyek (Anas Sudijono, 2010; 43)

Salah satu prosedur penilaian dengan menggunakan presentase yang dihitung dari distributor skor kelas, dengan cara ini ditentukan terlebih dahulu norma penilaian yang akan diinginkan. Misalnya dikehendaki pemberian nilai sangat baik, baik, sedang, kurang dan kurang sekali (Saiffudin Azwar 2010; 163).

Tabel 3. Skala interval.

Interval	Kategori
$X > M + 1,5 SD$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
$X \leq M - 1,5 SD$	Kurang Sekali

Keterangan:

X = jumlah skor subjek

M = Mean/Rerata

SD= Standar Deviasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian perlu dideskripsikan dari setiap faktor-faktor dan subjek penelitian yang diteliti yaitu Sikap Siswa Kelas IV Dan V Terhadap Pola Hidup Sehat SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga dibagi menjadi 5 faktor yaitu sikap siswa terhadap kebersihan diri, sikap siswa terhadap makanan dan minuman, sikap siswa terhadap kegiatan seimbang, sikap siswa terhadap gerak badan dan olahraga, dan sikap siswa terhadap sakit dan penyakit. Di bawah ini akan dideskripsikan secara keseluruhan ataupun berdasarkan setiap faktor-faktor yang mendasarinya.

1. Analisis sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga

Hasil dari penelitian secara keseluruhan yang terlampir pada lampiran 15 halaman 112 diperoleh nilai maksimum sebesar 127 dan nilai minimum 83. Untuk rerata diperoleh nilai sebesar 97,1 sedangkan standar deviasi sebesar 7,7. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategoriannya di bagi menjadi lima yaitu: sangat baik, baik, cukup, kurang baik dan tidak baik.

Tabel 4. Penghitungan Normatif Kategorisasi sikap siswakelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Secara Keseluruhan

Formula	Batasan	Kategori
$X > M + 1,5 SD$	$X > 104$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$88 < X \leq 104$	Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$72 < X \leq 88$	Cukup
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$56 < X \leq 72$	Kurang Baik
$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 56$	Tidak Baik

Keterangan: X = jumlah skor subjek, M = rerata = $\frac{1}{2}(128 + 32) = 80$,
 SD = standar deviasi = $\frac{1}{6}(128 - 32) = 16$.

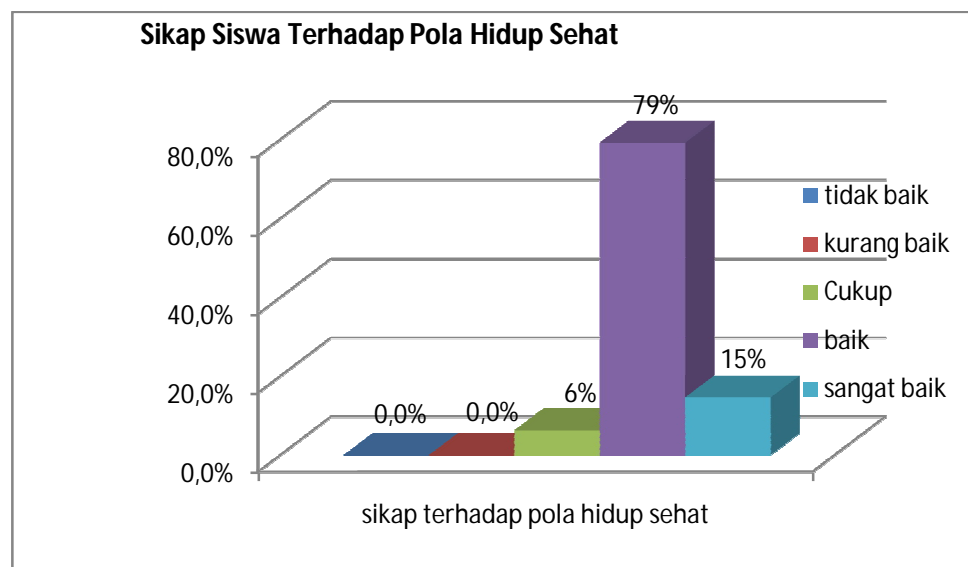
Dengan mengacu kepada kategorisasi tersebut, maka distribusi sikap siswakelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga berdasarkan tanggapan subjek penelitian dapat diketahui dan disajikan ke dalam tabel lima seperti di bawah ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Secara Keseluruhan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 104$	Sangat Baik	7	14.6%
$88 < X \leq 104$	Baik	38	79.2%
$72 < X \leq 88$	Cukup	3	6.3%
$56 < X \leq 72$	Kurang Baik	0	0.00%
$X \leq 56$	Tidak Baik	0	0.00%
Jumlah		48	100,00%

Tabel di atas menunjukkan sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga, sebesar 14,6% memiliki sikap pola hidup sehat yang sangat baik, sebesar 79,2% memiliki sikap pola hidup sehat yang

baik, sebesar 6,3% memiliki sikap pola hidup sehat yang cukup, sebesar 0% memiliki sikap pola hidup sehat yang kurang baik, dan sebesar 0% memiliki sikap pola hidup sehat yang tidak baik. Nilai rerata sebesar 97,5 yang terletak pada interval $88 < X < 104$, maka sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga secara keseluruhan adalah baik. Berikut gambar diagram batangnya:



Gambar 1. Diagram batang sikap siswa terhadap pola hidup sehat siswa kelas IV dan V di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga, Secara Keseluruhan

2. Analisis sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga, Untuk Faktor Kebersihan Diri

Faktor sikap anak terhadap kebersihan diri terdiri dari 16 butir pernyataan. Pernyataan-pernyataan dalam faktor tersebut telah dinyatakan valid oleh ahli (*expert judgement*) dan telah diuji coba sehingga layak untuk dipergunakan sebagai instrumen dalam penelitian batang sikap siswa

kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga.

Hasil penelitian diperoleh nilai maksimum sebesar 74 dan nilai minimum 39. Rerata yang diperoleh sebesar 48,2 sedangkan standar deviasi sebesar 4,9. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat baik, baik, cukup, kurang baik dan tidak baik berdasarkan mean (rerata) dan standar deviasi. Tabel tujuh merupakan penghitungan norma kategori batang sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga berdasarkan faktor sikap siswa terhadap kebersihan diri.

Tabel 6. Penghitungan Normatif Kategorisasi batang sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga berdasarkan Faktor sikap terhadap kebersihan diri.

Formula	Batasan	Kategori
$X > M + 1,5 SD$	$X > 52$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$44 < X \leq 52$	Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$36 < X \leq 44$	Cukup
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$28 < X \leq 36$	Kurang Baik
$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 28$	Tidak Baik

Keterangan: X = jumlah skor subjek, M = rerata = $\frac{1}{2} (64 + 16) = 40$,
 SD = standar deviasi = $\frac{1}{6} (64 - 16) = 8$.

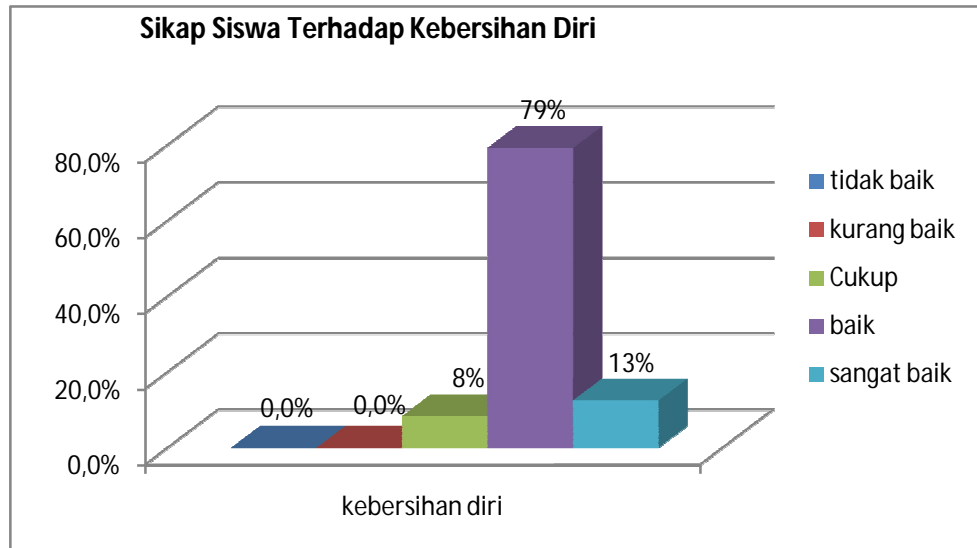
Berdasarkan pada kategorisasi tersebut di atas, maka distribusi batang sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga

berdasarkan faktor sikap terhadap kebersihan diri dapat diketahui dan diwujudkan ke dalam tabel tujuh sebagai berikut.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan sikap terhadap kebersihan diri.

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 52$	Sangat Baik	6	12.5%
$44 < X \leq 52$	Baik	38	79.2%
$36 < X \leq 44$	Cukup	4	8.3%
$28 < X \leq 36$	Kurang Baik	0	0.00%
$X \leq 28$	Tidak Baik	0	0.00%
Jumlah		48	100,00%

Tabel di atas menunjukkan sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga, sebesar 12,5% memiliki persepsi sikap yang sangat baik, sebesar 79,2% memiliki sikap yang baik, sebesar 8,3% memiliki sikap yang cukup, sebesar 0% memiliki sikap yang kurang baik, dan sebesar 0% memiliki sikap yang tidak baik. Nilai rerata sebesar 48,2 yang terletak pada interval $44 < X \leq 52$, maka sikap siswa siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga adalah baik. Berikut adalah bentuk gambar diagram batang berdasarkan faktor sikap terhadap kebersihan diri.



Gambar 2. Diagram batang sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan Faktor Sikap terhadap Kebersihan Diri

3. Analisis sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Untuk Faktor Sikap terhadap Makan dan Minum

Faktor sikap terhadap makan dan minum pada pernyataan yang terdapat pada instrumen penelitian terdiri dari 4 butir pernyataan. Pernyataan-pernyataan tersebut telah dinyatakan valid oleh ahli (*expert judgement*) dan di ujicoba instrumen sehingga dinyatakan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 15 dan nilai minimum 10. Rerata sejumlah 11,4 dan standar deviasi 1,2. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat baik, baik, cukup, kurang baik dan tidak baik berdasarkan mean (rerata) dan standar deviasi.

Tabel 8. Penghitungan Normatif Kategorisasi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Untuk Faktor Sikap terhadap Makan dan Minum

Formula	Batasan	Kategori
$X > M + 1,5 \text{ SD}$	$X > 13$	Sangat Baik
$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	$11 < X \leq 13$	Baik
$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	$9 < X \leq 11$	Cukup
$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	$7 < X \leq 9$	Kurang Baik
$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	$X \leq 7$	Tidak Baik

Keterangan: X = jumlah skor subjek, M = rerata = $\frac{1}{2}(16 + 4) = 10$,
 SD = standar deviasi = $\frac{1}{6}(16 - 4) = 2$.

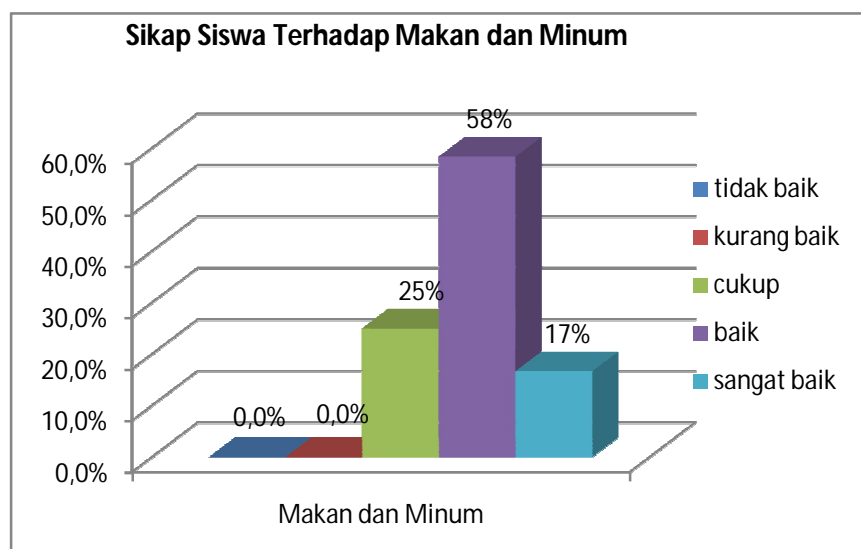
Berdasarkan pada kategorisasi tersebut di atas, maka distribusi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Untuk Faktor Sikap terhadap Makan dan Minum dapat diketahui dan diwujudkan ke dalam tabel sembilan seperti berikut ini.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Untuk Faktor Sikap terhadap Makan dan Minum

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 13$	Sangat Baik	8	16.7%
$11 < X \leq 13$	Baik	28	58.3%
$9 < X \leq 11$	Cukup	12	25.%
$7 < X \leq 9$	Kurang Baik	0	0.00%
$X \leq 7$	Tidak Baik	0	0.00%
Jumlah		48	100,00%

Tabel di atas menunjukkan sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Untuk Faktor Sikap terhadap Makan dan Minum, sebesar 16,7% memiliki sikap yang sangat baik, sebesar 58,3%

memiliki sikap yang baik, sebesar 25% memiliki sikap yang cukup, sebesar 0% memiliki sikap yang kurang baik, dan sebesar 0% memiliki sikap yang tidak baik. Nilai rerata sebesar 11,4 yang terletak pada interval $11 < X \leq 13$, maka sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Untuk Faktor Sikap anak terhadap Makan dan Minum adalah baik. Berikut adalah bentuk gambar diagram batang berdasarkan faktor Makan dan Minum.



Gambar 3. Diagram batang siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan Faktor sikap terhadap Makan dan Minum.

4. Analisis sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Untuk Faktor Sikap Terhadap Kegiatan Seimbang

Pada penelitian ini, faktor sikap terhadap kegiatan seimbang, terdiri dari 5 butir pernyataan. Pernyataan-pernyataan tersebut telah

dinyatakan valid oleh ahli (*expert judgement*) dan diuji coba instrumen sehingga layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Hasil dari penelitian dapat diperoleh nilai maksimum sebesar 20 dan nilai minimum 11. Rerata sebesar 15,6 dan standar deviasi sejumlah 1,8. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat baik, baik, cukup, kurang baik dan tidak baik berdasarkan mean (rerata) dan standar deviasi.

Tabel 10. Penghitungan Normatif Kategorisasi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Kegiatan Seimbang

Formula	Batasan	Kategori
$X > M + 1,5 SD$	$X > 16$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$14 < X \leq 16$	Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$11 < X \leq 14$	Cukup
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$9 < X \leq 11$	Kurang Baik
$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 9$	Tidak Baik

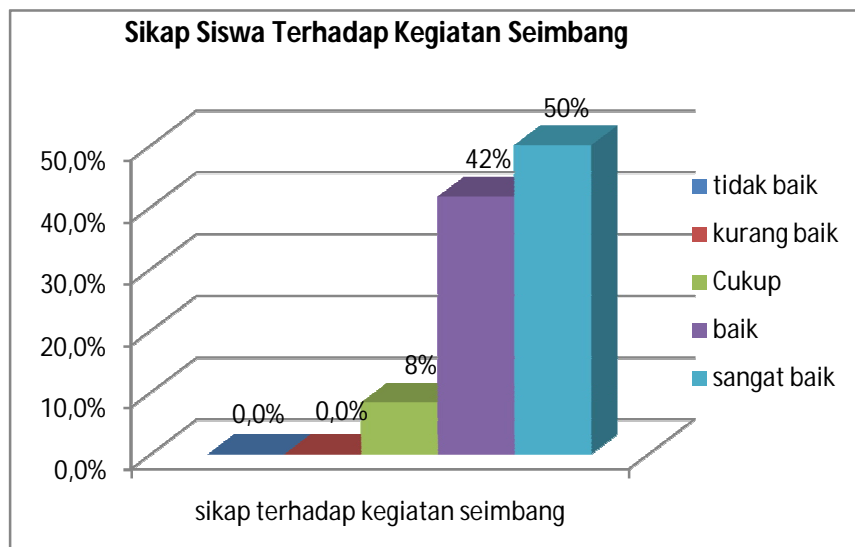
Keterangan: X = jumlah skor subjek, M = rerata = $\frac{1}{2} (20 + 5) = 12,5$,
 SD = standar deviasi = $\frac{1}{6} (20 - 5) = 2,5$.

Berdasarkan pada kategorisasi tersebut di atas, maka distribusi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalinggaberdasarkan faktor sikap terhadap kegiatan seimbang dapat diketahui dan diwujudkan ke dalam tabel sebelas berikut ini.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Kegiatan Seimbang

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 16$	Sangat Baik	24	50.0%
$14 < X \leq 16$	Baik	20	41.7%
$11 < X \leq 14$	Cukup	4	8.3%
$9 < X \leq 11$	Kurang Baik	0	0.00%
$X \leq 9$	Tidak Baik	0	0.00%
Jumlah		48	100,00%

Tabel di atas sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Kegiatan Seimbang, sebesar 50% memiliki sikap yang sangat baik, sebesar 41,7% memiliki sikap yang baik, sebesar 8,3% memiliki sikap yang cukup, sebesar 0% memiliki sikap yang kurang baik, dan sebesar 0% memiliki sikap yang tidak baik. Nilai rerata sebesar 16 yang terletak pada interval $14 < X \leq 16$, maka sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Kegiatan Seimbang adalah baik. Berikut ini adalah bentuk gambar diagram batang berdasarkan faktor Sikap Terhadap Kegiatan Seimbang.



Gambar 4. Diagram batang sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Kegiatan Seimbang.

5. Analisis sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Untuk Faktor Sikap Terhadap Terhadap Gerak Badan dan Olahraga

Pada penelitian ini, faktor sikap terhadap gerak badan seimbang, terdiri dari 4 butir pernyataan. Pernyataan-pernyataan tersebut telah dinyatakan valid oleh ahli (*expert judgement*) dan diuji coba instrumen sehingga layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Hasil dari penelitian dapat diperoleh nilai maksimum sebesar 15 dan nilai minimum 9. Rerata sebesar 11,8 dan standar deviasi sejumlah 1,8. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat baik, baik, cukup, kurang baik dan tidak baik berdasarkan mean (rerata) dan standar deviasi.

Tabel 12. Penghitungan Normatif Kategorisasi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Gerak Badan dan Olahraga

Formula	Batasan	Kategori
$X > M + 1,5 \text{ SD}$	$X > 13$	Sangat Baik
$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	$11 < X \leq 13$	Baik
$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	$9 < X \leq 11$	Cukup
$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	$7 < X \leq 9$	Kurang Baik
$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	$X \leq 7$	Tidak Baik

Keterangan: X = jumlah skor subjek, M = rerata = $\frac{1}{2}(16 + 4) = 10$,
 SD = standar deviasi = $\frac{1}{6}(16 - 4) = 2$.

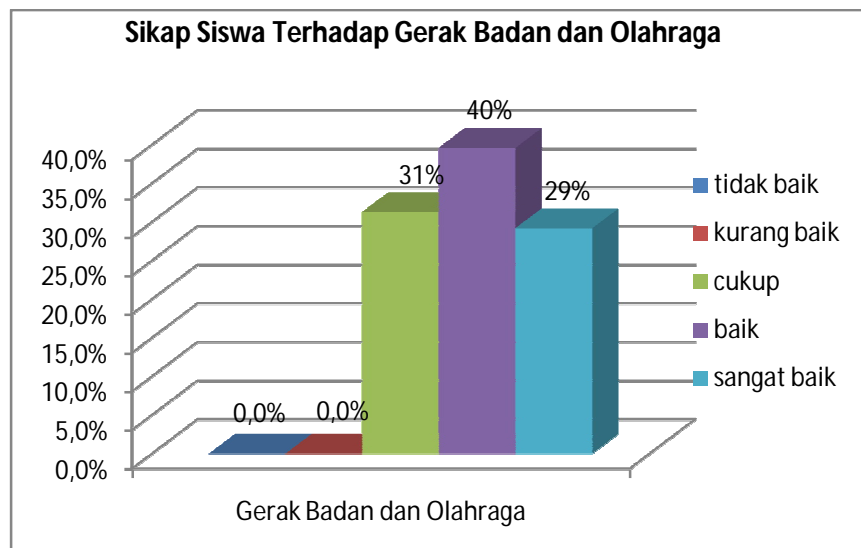
Berdasarkan pada kategorisasi tersebut di atas, maka distribusi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga berdasarkan faktor sikap Gerak Badan dan Olahraga dapat diketahui dan diwujudkan ke dalam tabel tigabelas sebagai berikut.

Tabel 13. Distribusi Frekuensi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Gerak Badan dan Olahraga

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 13$	Sangat Baik	14	29.2%
$11 < X \leq 13$	Baik	19	39.6%
$9 < X \leq 11$	Cukup	15	31.3%
$7 < X \leq 9$	Kurang Baik	0	0.00%
$X \leq 7$	Tidak Baik	0	0.00%
Jumlah		48	100,00%

Tabel diatas sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Gerak Badan dan

Olahraga, sebesar 29,2% memiliki sikap yang sangat baik, sebesar 39,6% memiliki sikap yang baik, sebesar 31,3% memiliki sikap yang cukup, sebesar 0% memiliki sikap yang kurang baik, dan sebesar 0% memiliki sikap yang tidak baik. Nilai rerata sebesar 11,8 yang terletak pada interval $11 < X \leq 13$, maka sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Gerak Badan dan Olahraga adalah baik. Berikut ini adalah bentuk gambar diagram batang berdasarkan faktor Sikap Terhadap Kegiatan Seimbang.



Gambar 5. Diagram batang sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Gerak Badan dan Olahraga.

6. Analisis sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Untuk Faktor Sikap Terhadap Terhadap Sakit dan Penyakit

Pada penelitian ini, faktor sikap terhadap Sakit dan Penyakit, terdiri dari 3 butir pernyataan. Pernyataan-pernyataan tersebut telah dinyatakan valid oleh ahli (*expert judgement*) dan diuji coba instrumen sehingga layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Hasil dari penelitian dapat diperoleh nilai maksimum sebesar 12 dan nilai minimum 8. Rerata sebesar 10,1 dan standar deviasi sejumlah 1,1. Selanjutnya data dikategorikan sesuai dengan rumus yang telah dikategorikan menjadi lima kategori yaitu: sangat baik, baik, cukup, kurang baik dan tidak baik berdasarkan mean (rerata) dan standar deviasi.

Tabel 14. Penghitungan Normatif Kategorisasi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Sakit dan Penyakit

Formula	Batasan	Kategori
$X > M + 1,5 SD$	$X > 10$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$8 < X \leq 10$	Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$7 < X \leq 8$	Cukup
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$5 < X \leq 7$	Kurang Baik
$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 5$	Tidak Baik

Keterangan: X = jumlah skor subjek, M = rerata = $\frac{1}{2} (12 + 3) = 7,5$,
 SD = standar deviasi = $\frac{1}{6}(12 - 3) = 1,5$.

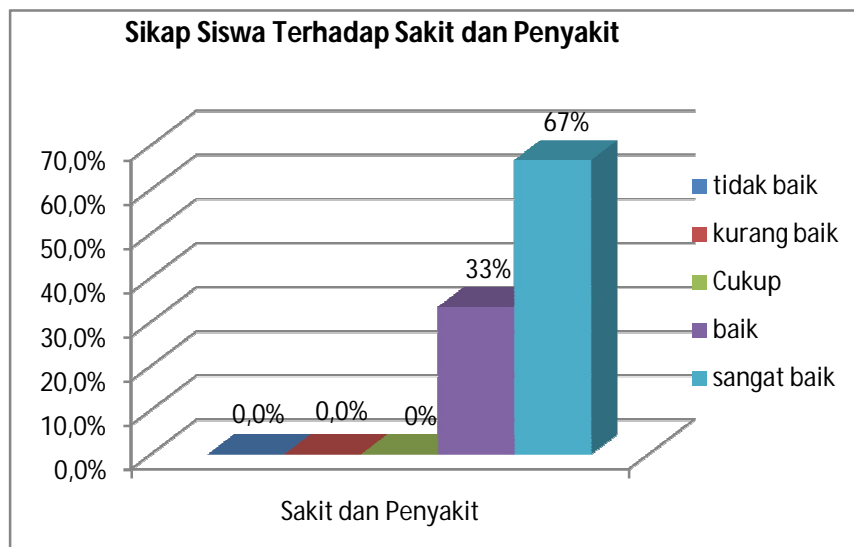
Berdasarkan pada kategorisasi tersebut di atas, maka distribusi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalinggaberdasarkan

faktor sikap Terhadap Sakit dan Penyakit dapat diketahui dan diwujudkan ke dalam tabel limabelas berikut ini.

Tabel 15. Distribusi Frekuensi sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Sakit dan Penyakit

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 10$	Sangat Baik	32	66.7%
$8 < X \leq 10$	Baik	16	33.3%
$7 < X \leq 8$	Cukup	0	0.00%
$5 < X \leq 7$	Kurang Baik	0	0.00%
$X \leq 5$	Tidak Baik	0	0.00%
Jumlah		48	100,00%

Tabel di atas sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga. Berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Sakit dan Penyakit, sebesar 66,7% memiliki sikap yang sangat baik, sebesar 33,3% memiliki sikap yang baik, sebesar 0% memiliki sikap yang cukup, sebesar 0% memiliki sikap yang kurang baik, dan sebesar 0% memiliki sikap yang tidak baik. Nilai rerata sebesar 10,1 yang terletak pada interval $X > 10$, maka sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Sakit dan Penyakit adalah sangat baik. Berikut ini adalah bentuk gambar diagram batang berdasarkan faktor Sikap Terhadap Sakit dan Penyakit.



Gambar 6. Diagram batang sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Sakit Dan Penyakit

B. Pembahasan

Berdasarkan kepada hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga adalah baik. Secara lebih detail, sejumlah 7 siswa (14,6%) memiliki sikap yang sangat baik, sejumlah 38 (79,2%) memiliki sikap yang baik, sejumlah 3 (6,3%) memiliki sikap yang cukup. Nilai rerata sebesar 97,5 yang terletak pada interval $88 < X < 104$, maka sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga secara keseluruhan adalah baik.

Siswa sekolah dasar yang dalam hal ini adalah subjek penelitian, memiliki pandangan yang rata-rata baik dalam hal pola hidup sehat yang

meliputi kebersihan diri, makan dan minum, kegiatan seimbang, gerak dan olahraga, sakit dan penyakit.

sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga berdasarkan faktor kebersihan diri adalah baik. Secara rinci sebanyak 6 (12,5%) memiliki persepsi sikap yang sangat baik, sebesar 38 (79,2%) memiliki sikap yang baik, sebesar 4 (8,3%) memiliki sikap yang cukup. Nilai rerata sebesar 48,2 yang terletak pada interval $44 < X \leq 52$, maka sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga adalah baik.

sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga berdasarkan faktor makan dan minum adalah baik secara lebih rinci dijelaskan sebanyak 8 (16,7%) memiliki sikap yang sangat baik, sebanyak 28 siswa (58,3%) memiliki sikap yang baik, sebanyak 12 siswa (25%) memiliki sikap yang cukup. Nilai rerata sebesar 11,4 yang terletak pada interval $11 < X \leq 13$, maka sikap siswakelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Untuk Faktor Sikap terhadap Makan dan Minum adalah baik.

sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Kegiatan Seimbang, secara lebih rinci yaitu sebanyak 24 siswa (50%) memiliki sikap yang

sangat baik, sebanyak 20 siswa (41,7%) memiliki sikap yang baik, sebanyak 4 siswa (8,3%) memiliki sikap yang cukup. Nilai rerata sebesar 16 yang terletak pada interval $14 < X \leq 16$, maka sikap siswakeselas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten PurbalinggaBerdasarkan Faktor Sikap Terhadap Kegiatan Seimbang adalah baik

sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten PurbalinggaBerdasarkan Faktor Sikap Terhadap Gerak Badan dan Olahraga, adalah baik secara lebih rinci yaitu sebanyak 14 siswa (29,2%) memiliki sikap yang sangat baik, sebanyak 19 siswa (39,6%) memiliki sikap yang baik, sebanyak 15 (31,3%) memiliki sikap yang cukup. Nilai rerata sebesar 11,8 yang terletak pada interval $11 < X \leq 13$, maka sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten PurbalinggaBerdasarkan Faktor Sikap Terhadap Gerak Badan dan Olahraga adalah baik.

Sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten PurbalinggaBerdasarkan Faktor sakit dan penyakit adalah sangat baik secara lebih rinci yaitu sebanyak 32 siswa (66,7%) memiliki sikap yang sangat baik, sebanyak 16 siswa (33,3%) memiliki sikap yang baik. Nilai rerata sebesar 10,1 yang terletak pada interval $X > 10$, maka sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled

Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga berdasarkan Faktor Sikap Terhadap Sakit dan Penyakit adalah sangat baik.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara sebelum dilakukan penelitian terdapat beberapa siswa yang belum memiliki pola hidup sehat. Dimana pola hidup sehat ini meliputi pola kebersihan diri, pola makan dan minum, pola kegiatan seimbang, pola gerak dan olahraga, dan pengetahuan terhadap sakit dan penyakit. Dari hasil penelitian terungkap bahwa sikap siswa terhadap pola hidup sehat menduduki rerata yang baik, namun itu tidak berarti semua siswa telah memiliki pola hidup sehat, hal ini terbukti masih adanya anak yang memiliki sikap dalam golongan cukup terhadap pola hidup siswa.

Penggunaan instrumen pengukuran untuk sikap siswa terhadap pola hidup sehat yang hanya menggunakan satu instrumen berupa angket juga menjadikan siswa hanya menjawab berdasarkan apa yang seharusnya atau berdasarkan pemahaman pengetahuan bukan berdasarkan kenyataan yang dialami siswa. Karena pada dasarnya pengambilan data menggunakan kuisioner memiliki kelemahan seperti tidak terungkapnya keadaan sesungguhnya, kejenuhan dalam membaca pernyataan, dan hanya mengungkap pemahaman dan pengetahuan bukan kenyataan dalam kesehariannya. Namun peneliti menggunakan instrumen ini karena dirasa kuisioner adalah instrumen yang mampu mengungkap hasil penelitian secara bersamaan dengan subjek yang diteliti banyak.

Terlepas dari itu semua sikap yang positif dari siswa terhadap kesehatan pribadi merupakan awal yang baik untuk nantinya dapat dikembangkan menjadi kebiasaan-kebiasaan hidup sehat sehari-hari mereka. Dengan adanya sikap yang rata-rata baik berarti siswa memiliki kepedulian terhadap kesehatannya dengan baik. Walaupun belum semua siswa mempedulikan kesehatannya namun dengan sikap siswa yang baik penulis berharap guru mampu mengembangkan sikap yang baik itu untuk di integrasikan di setiap sisi kehidupannya sehingga bukan tidak mungkin tercapainya tujuan dari pendidikan kesehatan yaitu menjadikan siswa agar sadar terhadap kesehatan pribadi, lingkungan dan lebih luas lagi kesehatan bangsa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian serta analisa data yang terkumpul bahwa secara keseluruhan pengkategorian sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga dapat diuraikan sebagai berikut: 7 siswa (14,6%) dinyatakan sangat baik, 38 siswa (79,2%) dinyatakan baik, 3 siswa (6,3%) dinyatakan cukup, 0 siswa (0%) dinyatakan kurang baik, 0 siswa (0%) dinyatakan tidak baik. Dalam penelitian ini penulis dapat menarik kesimpulan bahwa para siswa sekolah dasar memiliki sikap terhadap pola hidup sehat adalah baik.

B. Implikasi Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka implikasi dari penelitian tersebut adalah subjek penelitian yang dalam hal ini adalah siswa kelas IV dan V di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga untuk mampu seoptimal mungkin untuk menjaga kesehatan pribadinya. Konsekuensi implikasi yang terkait dengan penelitian ini adalah:

1. Fakta yang terkumpul dari data-data siswa kelas IV dan V SD N 2 Gunungwuled sebagai subyek penelitian, secara umum berkategori baik. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan-pernyataan angket yang menyatakan bahwa sikap siswa terhadap pola hidup sehat secara keseluruhan berkategori baik. Oleh karena itu perlu dipertahankan.

2. Dengan diketahuinya sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat SD N 2 Gunungwuled dapat dijadikan pengetahuan untuk memberikan cara hidup sehat yang baik sehingga siswa dapat menerapkan di kehidupan sehari-hari.

C. Keterbatasan Penelitian

Di dalam pelaksanaan Sikap siswa kelas IV dan V di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Terhadap Pola Hidup Sehat, peneliti menyadari akan adanya keterbatasan dan kekurangan penelitian ini yaitu tanpa di dukung dengan prosedur berupa observasi dan wawancara. Peneliti hanya menggunakan satu jenis instrumen penelitian untuk mengumpulkan data yaitu berupa kuesioner berbentuk angket yang mempunyai kelemahan akan hasil data yang diperoleh tidak sepenuhnya menggambarkan keadaan yang sebenarnya dari para subjek atau responden, sebab mereka cenderung menjawab apa yang sebaiknya dan bukan yang sebenarnya ada dalam persepsi yang dimiliki.

D. Saran-Saran

Berkaitan dengan penelitian yang telah dilaksanakan yaitu Sikap siswa kelas IV dan V di SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang , Kabupaten Purbalingga Terhadap Pola Hidup Sehat maka peneliti mengajukan beberapa saran-saran yaitu:

1. Kepada Orang Tua

Disarankan kepada orang tua untuk ikut serta memberikan contoh atau teladan serta selalu memantau keseharian anaknya, sehingga

kegiatan yang dilakukan oleh anak dapat terawasi dan selalu termotivasi kepada anak didik tersebut.

2. SD Negeri 2 Gunungwuled

Sekolah harus senantiasa mendukung siswanya untuk menjaga pola hidup sehat, sekolah bisa melakukan dengan menciptakan kebiasaan-kebiasaan hidup sehat di sekolah seperti menyediakan tempat cucitangan beserta sabun, dan menyediakan koperasi agar anak tidak membeli jajan diluar dipinggir jalan.

3. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

Bagi para Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan agar menambah wawasan atau pengetahuan tentang pembelajaran pendidikan kesehatan dan mengaktualisasikannya dalam proses pembelajaran di sekolah maupun di luar sekolah.

4. Peneliti Selanjutnya

Para peneliti yang akan terjun di Sekolah Dasar nanti diharapkan dapat mengetahui dan meningkatkan hal-hal yang berkaitan pendidikan kesehatan karena dapat dijadikan bekal ketika terjun di sekolah-sekolah nantinya.

Peneliti yang akan melakukan penelitian yang sejenis dengan dengan penelitian ini sebaiknya memakai instrumen secara komprehensif sehingga data yang diperoleh akan lebih lengkap dan menggambarkan realita yang sesungguhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Muhidin & Maman Abdurahman. (2007).
- Anas Sudijono (2010). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Anisaul Karimah (2011). *Tanamkan Pola Hidup Sehat dari Kebiasaan Kecil*. Diakses dari <http://www.edisicetak.joglosemar.co/berita/tanamkan-hidup-sehat-dari-kebiasaan-kecil-40406.html?page=57>. Pada tanggal 06 Maret 2013, Jam 15.37
- Anne Ahira. (2011). *Pengertian pola hidup sehat*. Diakses dari <http://www.anneahira.com/pengertian-pola-hidup-sehat-8691.htm>. pada tanggal 16 januari 2012, Jam 11.25 WIB.
- Arif Komarudin (2011). *Pola Hidup Sehat Guru Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bimo Walgito. (2003). *Psikologi Sosial (suatu pengantar)*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dhinninuraeni, (2012). *Kebutuhan Istirahat dan Tidur*. Diakses dari <http://dhinninuraeni.blogspot.com/2012/08/kebutuhan-istirahat-dan-tidur.html> pada tanggal 11 february 2012, Jam 11.45 WIB.
- Ikhsan, Muchsin, (1979). *Kesehatan lingkungan*. Jakarta: PT Rora Karya.
- Jauhar Amir Rosidin. (2012). *Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcegak Kutasari, Purbalingga*. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY.
- Kusuma Wijayanti (2011). *Presentasi kebersihan diri*. Diakses <http://www.slideshare.net/KusumaWijayanti/presentasi-kebersihan-diri> pada tanggal 13 maret 2013, jam 20.02 WIB
- Prawira Budi. (2009). *Tip Pola Hidup Sehat Di Era Ultramodern*. Yogyakarta: Tugu Publisher.
- Purwanto. (2011). *Statistika untuk penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Riki M. Mulia, (2005). *Kesehatan Lingkungan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Rusli Lutan. (2000). *Pendidikan Kesehatan* Yogyakarta: FIK UNY.

- Saifuddin Azwar. (2005). *Sikap Manusia Teori Dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- _____. (2010). *Tes Prestasi Fungsi Dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sarlito W. Sarwono. (2012). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Sarwoto & Siti A. (1982). *Dasar-Dasar Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: FIP UNY.
- Setiabudi. (2013). *Perilaku Sehat pada anak*. Diakses dari <http://little1academysetiabudi.blogspot.com/2013/03/perilaku-sehat-pada-anak-part-1.html> pada tanggal 27 Maret 2013, Jam 14.51
- Soekidjo Notoatmodjo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka C.
- Soenarjo Basoeki & Siti Aminah. (1981). *Usaha Kesehatan Sekolah Tuntutan Untuk Guru*. Yogyakarta: FIP UNY.
- Subliyanto. (2010). *Subjek Penelitian dan Respondden*. Diakses dari <http://subliyanto.blogspot.com/2010/06/subyek-penelitian-dan-responden.html> pada tanggal 6 Maret 2013, Jam 09.23 WIB.
- Sugiyono, (2008). *Metode Penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikanto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- _____. (2007). *Manajemen penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumarjo. (2002). *Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes Dan Skala Nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Syamsu Yusuf LN. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Toha Syahputra. (2012). *Pengertian Pola Hidup Sehat*. Diakses dari <http://tohasyahputra.com/pengertian-hidup-sehat.htm> pada tanggal 20 Januari 2012, Jam 20.07 WIB.

Winarno Surakhmad & Ellya Roose H.N. (1979). *Psikologi Umum Dan Sosial Untuk SPG*. Jakarta : CV Jasanku.

LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 233/UN.34.16/PP/2013 8 Mei 2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Pemerintah Kabupaten Purbalingga
Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik
Di Kabupaten Purbalingga

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Nevi Lestari
NIM : 11601247236
Program Studi : PJKR
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Mei s.d. Juni 2013
Tempat/obyek : SD Negeri 2 Gunungwuled, Kec. Rembang, Kab. Purbalingga
Judul Skripsi : Sikap Anak Terhadap Pola Hidup Sehat Siswa Kelas IV Dan V
SD Negeri 2 Wuled Kec. Rembang, Kab. Purbalingga.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

- Tembusan :
1. Kepala Sekolah
 2. Kajur. POR
 3. Pembimbing TAS
 4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jambu Karang No.2 Purbalingga Telp. / Fax (0281) 893 117 PABX (0281) 891 012 Pswt. 247
PURBALINGGA - 53311

Purbalingga, 21 Mei 2013

Nomor : 071 / 562 / 2013
Lapiran :
Perihal : Research / Survey

Kepada :
Yth. Kepala BAPPEDA Kab. Purbalingga
di -
- PURBALINGGA

Berdasarkan Surat dari Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor: 233/UN.34.16/PP/13 Tanggal: 8 Mei 2013
Diwilayah Kabupaten Purbalingga akan dilaksanakan reseach / survey (Foto Copy)
terlampir oleh :
1. Nama : NEVI LESTARI
2. N I M : 11601247236
3. Pekerjaan : Mahasiswa
4. Alamat : Gunungwuled Rt.06/01 Rembang, Purbalingga
5. Tujuan Reseach / Survey : Untuk menyusun Skripsi berjudul :
Sikap Anak terhadap Pola Hidup Sehat Siswa Kelas IV Dan V SD N 2
Gunungwuled Kec. Rembang Kab. Purbalingga.
6. Waktu : Mei s/d Juni 2013
7. Lokasi : Kabupaten Purbalingga.

Sehubungan hal tersebut kami mohon tidak keberatan untuk diterbitkan surat
ijinnya.

A/N KEPALA KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KABUPATEN PURBALINGGA
Kasubus Tata Usaha



Tembusan Kepada Yth.:
1. Bupati Purbalingga;
2. Peringgal;



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
Jl. Jambukarang No. 8 Telepon (0281) 891450 Fax (0281) 895194
PURBALINGGA - 53311

Nomor : 071/448/2013
Lampiran : 1 (satu) lembar
Perihal : Research/Survey

Purbalingga, 21 Mei 2013

Kepada Yth :

Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Purbalingga

di

PURBALINGGA

Menindaklanjuti surat rekomendasi Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Purbalingga Nomor : 071/562/2013 tanggal 21 Mei 2013, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, dengan hormat diberitahukan bahwa pada Instansi Bapak/Ibu akan dilaksanakan Penelitian/ Survey oleh :

Nama : NEVI LESTARI NIM. 11601247235
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Gunungwuled RT/RW 006/001 Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga
Lokasi : SD Negeri 2 Gunungwuled
Judul/ Tujuan : Sikap Anak Terhadap Pola Hidup Sehat Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 2
Penelitian : Gunungwuled Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga
Waktu : Mei s.d Juni 2013

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon perkenan Bapak/Ibu agar mahasiswa yang bersangkutan untuk dapat kiranya difasilitasi. Setelah selesai, yang bersangkutan berkewajiban melaporkan hasilnya ke pada BAPPEDA Kabupaten Purbalingga dengan menyerahkan satu eksemplar laporan hasil Penelitian/Pra Survey untuk didokumentasikan dan dimanfaatkan seperlunya.

Demikian untuk menjadikan maklum, atas bantuan dan kerja sama yang baik disampaikan terima kasih.

A.n. KEPALA BAPPEDA
KABUPATEN PURBALINGGA
Kabid Pemerintahan dan Kesra,

Drs. MUCH UMAR FAOZI, M.Kes
Pembina
NIP. 19681022 199402 1 001

TEMBUSAN : disampaikan kepada Yth. :

1. Kepala Kantor Kesbang dan Pol Kabupaten Purbalingga;
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Mahasiswa Yang Bersangkutan.



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN
Jalan S. Parman No. 345 Telepon (0281) 891004, 891616
PURBALINGGA Kode Pos 53313

Purbalingga, 22 Mei 2013

Nomor : 071/1081-2/2013
Lamp :
Perihal : Penelitian / Survey

Kepada.

Yth. Ka. SD Negeri 2 Gunungwuled
di

Tempat

Berdasarkan Surat dari Kepala BAPPEDA Kab. Purbalingga Nomor . 071/448/2013 Tanggal 21 Mei 2013 perihal tersebut pada pokok surat, dengan ini beritahukan bahwa, di Satuan Pendidikan/ Sekolah Saudara akan dilaksanakan penelitian / survey oleh :

Nama : NEVI LESTARI

Pekerjaan : Mahasiswa

Universitas/Fakultas : Universitas Negeri Yogyakarta

NIM : 11601247235

Tempat Tinggal : Ds. Gunungwuled RT.006 RW.001. Kec. Rembang, Kab. Purbalingga

Judul Penelitian : *Sikap Anak Terhadap Pola Hidup Sehat Siswa Kelas IV dan V Di SD Negeri 2 Gunungwuled Kec. Rembang Kab. Purbalingga*

Waktu : Mei s.d Juni 2013

Sehubungan dengan maksud tersebut pada prinsipnya kami tidak keberatan yang bersangkutan melaksanakan kegiatan penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan proposal serta wajib menaati semua ketentuan / peraturan yang ditetapkan dan berkenaan dengan penelitian.
2. Terlebih dahulu menghubungi Pimpinan Satuan Pendidikan /Sekolah yang bersangkutan.
3. Hasil penelitian tidak untuk disajikan kepada pihak luar
4. Kegiatan berakhir selambat-lambatnya Akhir Juni 2013 serta yang bersangkutan wajib menyampaikan laporan kepada Ka. Dinas Pendidikan Kab. Purbalingga

Demikian untuk menjadikan maklum dan agar dibantu seperlunya.

An. Kepala Dinas Pendidikan
Kabupaten Purbalingga

Sekretaris,



Drs. Subeno, SE, M.Si

Nip. 19610812 198603 1 019

Tembusan :

1. Kepala BAPPEDA Kabupaten Purbalingga.
2. Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta
3. Kepala Kantor Kesbang dan Pol Kabupaten Purbalingga
4. Mahasiswa Yang Bersangkutan
5. Pertinggal



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN
UPT DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN REMBANG
SD NEGERI 2 GUNUNGWULED
Alamat : JL. Karangnangka, Gunungwuled, km 3. 53356

SURAT KETERANGAN

Nomor : / /2013

Yang bertandatangan di bawah ini Kepala Sekolah Dasar Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga, menerangkan bahwa :

Nama : NEVI LESTARI
NIM : 11601247235
Prodi/Jurusan : PKS S1 PGSD Penjas/POR
Universitas : UNY (Universitas Negeri Yogyakarta)

Bahwa mahasiswa tersebut diatas benar-benar telah melaksanakan penelitian yang berjudul **"Sikap Anak Terhadap Pola Hidup Sehat Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga"** pada tanggal 20-21 Mei 2013.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Gunungwuled, 24 Mei 2013
Kepala SD Negeri 2 Gunungwuled

Wanto Sutoro S.Pd
NIP.19560510 197802 1 004

PERMOHONAN DAN PERNYATAAN JUDGEMENT

Hal : Surat permohonan menjadi *Expert Judgement*

Lamp : 1 Bendel angket penelitian

Kepada

Yth.Bpk Sriawan M.Kes

Di tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul “Sikap Anak Terhadap Pola Hidup Sehat Siswa Kelas IV Dan V SD Negeri 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga”, maka dengan ini saya memohon kepada Bapak untuk berkenan memberikan masukan terhadap instrumen penelitian sebagai *Expert Judgement*. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang akan saya laksanakan.

Demikian permohonan ini, besar harapan saya Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 6 Mei 2013

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Sriawan M.Kes
NIP. 19580830 198703 1 003

Mahasiswa



Nevi Lestari
NIM. 11601247235

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Sriawan M.kes
NIP : 19580830 198703 1 003
Pekerjaan : Dosen
Instansi : FIK UNY

Menerangkan bahwa instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi Saudara:

Nama : Nevi Lestari
NIM : 11601247235
Jurusan/Prodi : POR/ SI PKS PJKR
Judul TAS : Sikap Anak Terhadap Pola Hidup Sehat Siswa
Kelas IV Dan V SD Negeri 2 Gunungwuled
Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga

Telah memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian guna pengambilan data.

Yogyakarta, 6 Mei 2013

Validator



Sriawan M.Kes
NIP. 19580830 198703 1 003

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : NEVI LESTARI
Nomor Mahasiswa : 11601247235
Program Studi : PKS SI PJKR
Judul Skripsi : "SIKAP ANAK TERHADAP POLA HIDUP SEHAT
SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI 2 GUNUNGWULED
KECAMATAN REMBANG, KABUPATEN PURBALINGGA".

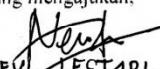
Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : Mei s/d Juni
Tempat / objek : SD NEGERI 2 GUNUNGWULED

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 8 Mei 2013

Yang mengajukan,


NEVI LESTARI
NIM. 11601247235

Mengetahui :

Ketua Prodi PGSD Penjas


Sriawan M. Kes
NIP. 19580830 198703 1003

Dosen Pembimbing,


Sriawan M. Kes
NIP. 19580830 198703 1003

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal penelitian tentang :

“SIKAP ANAK TERHADAP POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS IV DAN V SD NEGERI 2 GUNUNGWULED KECAMATAN REMBANG, KABUPATEN PURBALINGGA”

Nama : NEVI LESTARI
NIM : 11601247135
Jurusan/Prodi : POR/PKS SI PJKR

Telah diperiksa dan nyatakan layak untuk diteliti.

Yogyakarta, 8 Mei 2013

Ketua Prodi PGSD Penjas

Dosen pembimbing



Sriawan M. Kes
NIP. 19580830 198703 1 003



Sriawan M. Kes
NIP. 19580830 198703 1 003

Kasubag Pendidikan FIK UNY



Sutiyem, S.Si
NIP. 19760522 199903 2 001

INSTRUMEN UJI COBA PENELITIAN

I. Identitas Responden.

Nama :

No :

Kelas :

Jenis Kelamin :

II. Petunjuk Pengisian.

- a. Teliti baik – baik dan cermati setiap pernyataan yang ada.
- b. Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan pendapat anda.
- c. Mohon semua butir/nomor seluruhnya diisi dan jangan terlewatkan dengan memberikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang akan dipilih.

Alternatif jawaban tersebut adalah :

(SS)Sangat Setuju : jika saya sangat setuju dengan pernyataan tersebut.

(S) Setuju : jika saya sangat dengan pernyataan tersebut.

(TS)Tidak Setuju : jika saya tidak setuju dengan pernyataan tersebut.

(STS) Sangat Tidak Setuju: jika saya sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut.

Contoh :

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Tidak bermain sendiri pada saat pelajaran dimulai.		√		

ANGKET UJI COBA PENELITIAN

Sikap Siswa Kelas IV Dan V Terhadap Pola Hidup Sehat SD Negeri 1
Gunungwuled Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga.
Tahun 2013

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
	SIKAP TERHADAP KEBERSIHAN DIRI				
1.	Saya suka bermain ditempat yang bersih.				
2.	Sabun mandi yang saya pakai merupakan sabun mandi milik sendiri.				
3.	Kulit saya bersih meskipun mandi 1 hari sekali.				
4.	Saya membersihkan hidung dengan jari telunjuk saya.				
5.	Apabila sedang bersin saya menutup hidung dengan sapu tangan.				
6.	Saya membersihkan hidung di tempat umum.				
7.	Menjaga telinga pada saat mandi agar tidak kemasukan air.				
8.	Saya membersihkan telinga dengan alat pembersih telinga.				
9.	Saya suka memasukan air ke telinga supaya bersih.				
10.	Saya membersihkan gigi dengan sikat gigi milik sendiri.				
11.	Saya rutin menggosok gigi sebelum tidur				
12.	Sikat gigi saya diganti apabila sudah dipakai selama 5 bulan.				
13.	Saya mencuci tangan setelah selesai makan.				
14.	Setiap seminggu sekali saya memotong kuku.				
15.	Saya membersihkan tangan dan kuku dengan lidi.				
16.	Setiap keramas saya menggunakan shampo sebagai pembersih rambut.				
17.	Saya menyisir rambut setelah mandi.				

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
18.	Saya mencuci rambut setiap 1 bulan sekali.				
19.	Apabila mau bermain saya memakai alas kaki.				
20.	Saya membersihkan kuku kaki apabila sudah panjang.				
21.	Saya mencuci kuku dengan alat pewarna.				
	SIKAP TERHADAP MAKAN DAN MINUM				
22.	Sebelum makan saya berdoa terlebih dahulu				
23.	Makan minimal 2 kali sehari.				
24.	Makan buah-buahan tanpa dicuci terlebih dahulu.				
25.	Minum sebaiknya 2 gelas sebelum dan sesudah makan.				
26.	Memperhatikan tata cara dan sopan santun pada waktu makan.				
27.	Mengunyah makanan dengan tergesa-gesa.				
	SIKAP TERHADAP KEGIATAN SEIMBANG				
28.	Saya selalu meluangkan istirahat setelah beraktivitas atau berolahraga.				
29.	Saya selalu tidur tepat waktu setiap malam.				
30.	Waktu untuk bermain lebih banyak dari pada waktu belajar atau olahraga.				
31.	Saya tidur siang minimal 1 jam sehari.				
32.	Saya tidur di tempat yang sehat dan bersih.				
33.	Saya berolahraga ditempat yang kotor.				
	SIKAP TERHADAP GERAK BADAN DAN OLAHRAGA				
34.	Saya rutin bersepeda setiap hari.				
35.	Setiap hari jumat saya melakukan senam pagi di sekolah				

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
36.	Saya melakukan aktifitas penuh (ektrakurikuler, les privat dll) meskipun dalam kondisi sakit.				
37.	Sebelum olahraga saya selalu melakukan pemanasan.				
38.	Saya tidak malas olahraga meskipun disiang hari				
39.	Saya olahraga seharian tanpa istirahat.				
	SIKAP TERHADAP SAKIT DAN PENYAKIT				
40.	Saya memeriksakan ke dokter atau puskesmas apabila sakit.				
41.	Menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi makanan yang bersih.				
42.	Tidak membersihkan luka pada saat diobati.				
43.	Istirahat cukup pada waktu sakit.				
44.	Minum obat sesuai anjuran dokter.				
45.	Memaksakan berangkat sekolah walaupun sedang sakit.				

Lampiran 11

DATA UJI COBA INSTRUMEN SIKAP SISWA TERHADAP POLA HIDUP SEHAT

no	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45		
1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3		
2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4			
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	4	2
4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3		
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4				
6	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	
7	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4		
8	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3		
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3		
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	1	4	1	1	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3		
11	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3		
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	2	4	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	4	2		
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	3	4	3	2	2	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3		
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	
16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	3	2	4	4	2	4	2	3		
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	2	4	2	3	4		
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3		
20	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3		
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	2	2			
22	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3		
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	4	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3		
26	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
27	4	3	4	1	4	4	4	4	1	3	4	3	1	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	1	3	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
28	4	3	4	2	4	4	3	4	2	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	2	1	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	
29	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4
30	4	4	2	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	

Lampiran 12

Validitas dan Reliabilitas Sikap Siswa terhadap Kebersihan diri

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Nomer1	66.00	46.345	.779	.893
Nomer2	66.00	50.138	.221	.905
Nomer3	66.07	45.789	.771	.892
Nomer4	66.23	45.013	.714	.893
Nomer5	66.00	46.345	.779	.893
Nomer6	66.17	48.075	.430	.900
Nomer7	66.03	46.171	.811	.892
Nomer8	66.03	46.033	.833	.891
Nomer9	66.30	45.941	.586	.896
Nomer10	66.23	48.737	.326	.903
Nomer11	66.10	46.300	.816	.892
Nomer12	66.07	49.030	.387	.901
Nomer13	66.40	47.559	.352	.905
Nomer14	66.07	47.720	.507	.899
Nomer15	66.40	50.386	.114	.910
Nomer16	66.23	45.013	.714	.893
Nomer17	66.17	50.971	.095	.908
Nomer18	66.33	47.195	.462	.900
Nomer19	66.13	49.154	.386	.901
Nomer20	66.30	47.459	.460	.900
Nomer21	66.07	45.582	.914	.890

Dari hasil uji validitas terlihat bahwa ada 5 butir soal yang gugur. Dengan $Df=N-2$

$30-2 = 28$ MAKA r hitung = 0,361

Maka butir soal dari faktor sikap terhadap kebersihan diri gugur pada butir soal nomor 2, 10, 13, 15, 17

Reliability

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.902	.911	21

Reliability Statistics

Di dapat nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,902 yang sehingga dikatakan instrumen tersebut reliabel.

Validitas dan Reliabilitas Sikap Siswa terhadap Makanan Dan Minuman

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Nomer22	16.07	3.582	.553	.589
Nomer23	16.00	3.931	.490	.617
Nomer24	16.10	3.610	.495	.610
Nomer25	16.00	3.862	.448	.628
Nomer26	16.00	4.345	.238	.697
Nomer27	16.00	4.414	.260	.686

Dari hasil uji validitas terlihat bahwa ada 2 butir soal yang gugur. Dengan $Df = N - 2$
 $30 - 2 = 28$ MAKA r hitung = 0,361

Maka butir soal dari faktor sikap terhadap kebersihan diri gugur pada butir soal nomor 26, 27

Reliability

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.682	.679	6

Di dapat nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,682 yang sehingga dikatakan instrumen tersebut reliabel.

Validitas dan Reliabilitas Sikap Siswa terhadap Kegiatan Seimbang

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Nomer28	15.60	9.076	.930	.844
Nomer29	15.37	12.447	.232	.942
Nomer30	15.70	9.252	.851	.857
Nomer31	15.43	10.875	.616	.893
Nomer32	15.63	9.206	.807	.864
Nomer33	15.60	9.076	.930	.844

Dari hasil uji validitas terlihat bahwa ada 1 butir soal yang gugur. Dengan $Df = N - 2$

$30 - 2 = 28$ MAKA r hitung = 0,361

Maka butir soal dari faktor sikap terhadap kebersihan diri gugur pada butir soal nomor 29,

Reliability

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.897	.891	6

Di dapat nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,897 yang sehingga dikatakan instrumen tersebut reliabel.

Validitas dan Reliabilitas Sikap Siswa terhadap Gerak Badan dan Olahraga

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Nomer34	15.73	4.547	.777	.649
Nomer35	15.60	4.179	.571	.697
Nomer36	15.37	5.620	.205	.792
Nomer37	15.57	4.323	.758	.643
Nomer38	15.63	4.378	.714	.654
Nomer39	15.60	6.248	.055	.811

Dari hasil uji validitas terlihat bahwa ada 2 butir soal yang gugur. Dengan $Df = N - 2$

$30 - 2 = 28$ MAKA r hitung = 0,361

Maka butir soal dari faktor sikap terhadap kebersihan diri gugur pada butir soal nomor 36, 39,

Reliability

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.753	.752	6

Di dapat nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,753 yang sehingga dikatakan instrumen tersebut reliabel.

Validitas dan Reliabilitas Sikap Siswa terhadap Sakit dan Penyakit

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Nomer40	16.00	4.897	.420	.571
Nomer41	16.03	3.895	.592	.482
Nomer42	16.17	4.351	.463	.544
Nomer43	16.20	4.579	.305	.611
Nomer44	16.17	4.971	.238	.632
Nomer45	16.27	5.237	.187	.646

Dari hasil uji validitas terlihat bahwa ada 3 butir soal yang gugur. Dengan $Df = N - 2$

$30 - 2 = 28$ MAKA r hitung = 0,361

Maka butir soal dari faktor sikap terhadap kebersihan diri gugur pada butir soal nomor 43, 44, 45

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.629	.632	6

Di dapat nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,629 yang sehingga dikatakan instrumen tersebut reliabel.

INSTRUMEN PENELITIAN

III. Identitas Responden.

Nama :
 No :
 Kelas :
 Jenis Kelamin :

IV. Petunjuk Pengisian.

- d. Teliti baik – baik dan cermati setiap pernyataan yang ada.
- e. Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan pendapat anda.
- f. Mohon semua butir/nomor seluruhnya diisi dan jangan terlewatkan dengan memberikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang akan dipilih.

Alternatif jawaban tersebut adalah :

(SS)Sangat Setuju : jika saya sangat setuju dengan pernyataan tersebut.

(S) Setuju : jika saya sangat dengan pernyataan tersebut.

(TS)Tidak Setuju : jika saya tidak setuju dengan pernyataan tersebut.

(STS) Sangat Tidak Setuju: jika saya sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut.

Contoh :

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Tidak bermain sendiri pada saat pelajaran dimulai.		√		

ANGKET PENELITIAN

Sikap Siswa Kelas IV Dan V Terhadap Pola Hidup Sehat SD Negeri 2
Gunungwuled Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga.

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
	SIKAP TERHADAP KEBERSIHAN DIRI				
1.	Saya suka bermain ditempat yang bersih.				
2.	Kulit saya bersih meskipun mandi 1 hari sekali.				
3.	Saya membersihkan hidung dengan jari telunjuk saya.				
4.	Apabila sedang bersin saya menutup hidung dengan sapu tangan.				
5.	Saya membersihkan hidung di tempat umum.				
6.	Menjaga telinga pada saat mandi agar tidak memasukan air.				
7.	Saya membersihkan telinga dengan alat pembersih telinga.				
8.	Saya suka memasukan air ke telinga supaya bersih.				
9.	Saya rutin menggosok gigi sebelum tidur				
10.	Sikat gigi saya diganti apabila sudah dipakai selama 5 bulan.				
11.	Setiap seminggu sekali saya memotong kuku.				
12.	Setiap keramas saya menggunakan shampo sebagai pembersih rambut.				
13.	Saya mencuci rambut setiap 1 bulan sekali.				
14.	Apabila mau bermain saya memakai alas kaki.				
15.	Saya membersihkan kuku kaki apabila sudah panjang.				
16.	Saya mencuci kuku dengan alat pewarna.				
	SIKAP TERHADAP MAKAN DAN MINUM				
17.	Sebelum makan saya berdoa terlebih dahulu				

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
18.	Makan minimal 2 kali sehari.				
19.	Makan buah-buahan tanpa dicuci terlebih dahulu.				
20.	Minum sebaiknya 2 gelas sebelum dan sesudah makan.				
	SIKAP TERHADAP KEGIATAN SEIMBANG				
21.	Saya selalu meluangkan istirahat setelah beraktivitas atau berolahraga.				
22.	Waktu untuk bermain lebih banyak dari pada waktu belajar atau olahraga.				
23.	Saya tidur siang minimal 1 jam sehari.				
24.	Saya tidur di tempat yang sehat dan bersih.				
26.	Saya berolahraga ditempat yang kotor.				
	SIKAP TERHADAP GERAK BADAN DAN OLAHRAGA				
27.	Saya rutin bersepeda setiap hari.				
28.	Setiap hari jumat saya melakukan senam pagi di sekolah				
29.	Sebelum olahraga saya selalu melakukan pemanasan.				
30.	Saya tidak malas olahraga meskipun disiang hari				
	SIKAP TERHADAP SAKIT DAN PENYAKIT				
31.	Saya memeriksakan ke dokter atau puskesmas apabila sakit.				
31.	Menjaga kesehatan dengan mengkonsumsi makanan yang bersih.				
32.	Tidak membersihkan luka pada saat diobati.				

DATA HASIL PENELITIAN SIKAP SISWA TERHADAP POLA HIDUP SEHAT

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	total	
1	3	3	1	4	2	3	4	2	3	2	2	4	4	2	3	4	4	2	3	1	4	4	1	1	3	1	3	3	3	2	4	3	88	
2	3	3	1	4	2	3	4	2	3	2	3	4	4	2	3	4	4	2	3	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	99	
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	99	
4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	88	
5	4	1	2	4	2	4	4	3	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	1	4	3	4	99	
6	3	3	1	4	2	3	4	1	3	4	1	3	4	2	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	95	
7	3	3	3	3	3	4	3	1	3	4	3	4	4	1	4	4	4	2	3	3	3	1	2	4	4	2	2	3	3	4	3	4	97	
8	3	4	4	2	3	3	4	3	3	4	2	4	4	2	1	4	4	3	1	3	1	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	101	
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	90	
10	4	1	2	4	2	4	4	3	4	2	2	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	108	
11	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	87	
12	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	101	
13	3	4	4	2	1	3	4	4	3	2	2	1	4	2	1	4	4	3	1	3	1	4	2	3	2	1	1	3	4	4	4	3	87	
14	3	3	1	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	4	3	4	3	100	
15	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	4	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	96	
16	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	3	4	3	94	
17	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91	
18	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2		3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	83	
19	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	89	
20	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	90	
21	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91	
22	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	1	3	4	4	2	3	2	3	4	2	4	4	2	2	3	3	4	3	4	95	
23	3	3	3	4	2	4	3	1	4	1	3	4	4	1	4	4	3	2	3	3	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	97	
24	3	1	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	98	
25	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	2	3	2	2	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	105	
26	4	3	3	4	3	4	3	2	1	4	3	1	4	4	4	3	3	4	2	3	1	2	3	2	4	4	2	3	4	2	4	4	97	
27	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	114
28	3	3	2	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	2	3	4	2	3	4	4	2	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	103	
29	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	92	
30	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3	2	4	3	3	4	97	
31	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	99	
32	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	2	91	
33	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	1	4	100	
34	3	3	2	3	3	4	3	3	3	1	4	3	3	3	4	3	4	1	3	4	4	3	1	4	3	3	3	4	4	3	4	3	99	
35	3	3	1	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	2	3	4	4	2	3	1	4	3	1	4	4	3	1	3	4	4	4	3	98	
36	3	3	2	4	2	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	100	
37	3	3	1	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	2	4	4	3	3	4	2	4	3	3	97	
38	3	3	1	3	4	4	3	3	3	1	3	4	4	3	4	1	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	4	3	3	93	
39	4	4	1	4	1	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	108	
40	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4	4	4	95	
41	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	94	
42	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	88	
43	4	4	2	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	107	
44	4	3	3	3	2	4	3	4	4	4	2	4	3	2	3	3	4	2	4	2	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	102	
45	3	3	2	3	2	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	4	4	3	2	4	3	3	4	4	101	
46	4	3	2	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	3	4	1	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	105	
47	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	91	
48	4	4	2	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	99	

Faktor Sikap terhadap Kebersihan Diri

Indikator : Kebersihan Diri

no	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Jml	Kategori
1	3	3	1	4	2	3	4	2	3	2	2	4	4	2	3	4	46	Baik
2	3	3	1	4	2	3	4	2	3	2	3	4	4	2	3	4	47	Baik
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	3	4	3	3	49	Baik
4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	43	Cukup
5	4	1	2	4	2	4	4	3	4	2	2	4	4	2	1	4	47	Baik
6	3	3	1	4	2	3	4		3	4	1	3	4	2	3	4	45	Baik
7	3	3	3	3	3	4	3	1	3	4	3	4	4	1	4	4	50	Baik
8	3	4	4	2	3	3	4	3	3	4	2	4	4	2	1	4	50	Baik
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	47	Baik
10	4	1	2	4	2	4	4	3	4	2	2	4	3	3	4	3	49	Baik
11	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	43	Cukup
12	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	49	Baik
13	3	4	4	2	1	3	4	4	3	2	2	1	4	2	1	4	44	Baik
14	3	3	1	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	50	Baik
15	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	47	Baik
16	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	2	4	3	48	Baik
17	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	44	Baik
18	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2		39	Cukup
19	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	44	Baik
20	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	48	Baik
21	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	45	Baik
22	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	1	3	4	46	Baik
23	3	3	3	4	2	4	3	1	4	1	3	4	4	1	4	4	48	Baik
24	3	1	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	46	Baik
25	3	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	2	3	53	Sangat baik
26	4	3	3	4	3	3	2	1	4	3	1	4	4	4	3	3	49	Baik
27	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	57	Sangat baik
28	3	3	2	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	3	2	3	49	Baik
29	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	46	Baik
30	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	48	Baik
31	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	3	52	Baik
32	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	47	Baik
33	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	49	Baik
34	3	3	2	3	3	4	3	3	3	1	4	3	3	3	4	3	48	Baik
35	3	3	1	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	2	3	4	50	Baik
36	3	3	2	4	2	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	49	Baik
37	3	3	1	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	46	Baik
38	3	3	1	3	4	4	3	3	3	1	3	4	4	3	4	1	47	Baik
39	4	4	1	4	1	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	52	Baik
40	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	45	Baik
41	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	48	Baik
42	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	43	Cukup
43	4	4	2	3	4	3	3	2	3	4	4	3	4	4	2	3	52	Baik
44	4	3	3	3	2	4	3	4	4	4	2	4	3	2	3	3	51	Baik
45	3	3	2	3	2	4	3	4	3	2	4	3	4	3	4	3	50	Baik
46	4	3	24	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	3	3	74	Sangat baik
47	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	45	Baik
48	4	4	2	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	48	Baik
Jml	154	143	132	150	130	153	160	135	160	121	129	160	162	133	137	152		

Faktor Sikap terhadap Makan dan Minum

Indikator : Makan dan Minum

NO	17	18	19	20	Jumlah	Kategori
1	4	2	3	1	10	Cukup
2	4	2	3	3	12	Baik
3	4	3	3	3	13	Baik
4	3	2	3	3	11	Baik
5	4	1	3	3	11	Baik
6	3	2	3	3	11	Baik
7	4	2	3	3	12	Baik
8	4	3	1	3	11	Baik
9	3	2	3	2	10	Cukup
10	4	3	3	4	14	Sangat baik
11	3	2	3	3	11	Baik
12	4	3	3	3	13	Baik
13	4	3	1	3	11	Baik
14	4	2	3	3	12	Baik
15	4	2	3	2	11	Baik
16	4	2	3	3	12	Baik
17	3	2	3	3	11	Baik
18	3	2	3	3	11	Baik
19	3	2	3	2	10	Cukup
20	3	2	3	2	10	Cukup
21	3	3	2	3	11	Baik
22	4	2	3	2	11	Baik
23	3	2	3	3	11	Baik
24	4	3	3	3	13	Baik
25	4	2	3	2	11	Baik
26	4	2	3	1	10	Cukup
27	4	2	4	2	12	Baik
28	4	2	3	4	13	Baik
29	3	2	3	2	10	Cukup
30	3	3	3	3	12	Baik
31	3	2	3	2	10	Cukup
32	3	2	3	2	10	Cukup
33	3	2	4	3	12	Baik
34	4	1	3	4	12	Baik
35	4	2	3	1	10	Cukup
36	4	4	3	4	15	Sangat baik
37	4	2	3	3	12	Baik
38	3	2	4	3	12	Baik
39	4	3	3	3	13	Baik
40	3	3	3	3	12	Baik
41	3	2	3	3	11	Baik
42	3	3	3	3	12	Baik
43	3	4	3	3	13	Baik
44	4	2	4	2	12	Baik
45	4	2	3	3	12	Baik
46	4	1	3	2	10	Cukup
47	3	2	3	2	10	Cukup
48	3	1	3	3	10	Cukup
Jml	170	107	143	129		

Faktor Sikap terhadap Kegiatan Seimbang

Indikator: Kegiatan Seimbang

no	21	22	23	4	25	Jumlah	Kategori
1	4	4	1	1	3	13	Cukup
2	4	4	3	3	4	18	Sangat baik
3	4	3	3	3	3	16	Baik
4	2	2	2	3	2	11	Cukup
5	3	3	4	4	4	18	Sangat baik
6	3	4	3	3	2	15	Baik
7	3	1	2	4	4	14	Baik
8	1	4	2	3	4	14	Baik
9	3	3	2	3	3	14	Baik
10	4	3	4	4	4	19	Sangat baik
11	3	3	3	3	3	15	Baik
12	3	3	3	4	4	17	Sangat baik
13	1	4	2	3	2	12	Cukup
14	3	3	4	4	3	17	Sangat baik
15	3	3	3	4	2	15	Baik
16	3	3	2	4	3	15	Baik
17	3	3	3	3	3	15	Baik
18	3	3	2	3	3	14	Baik
19	3	3	3	3	3	15	Baik
20	3	3	2	3	3	14	Baik
21	2	3	2	3	3	13	Baik
22	3	4	2	4	4	17	Sangat baik
23	4	2	2	3	3	14	Baik
24	4	4	3	4	3	18	Sangat baik
25	2	3	4	4	3	16	Baik
26	2	3	2	4	4	15	Baik
27	4	4	4	4	4	20	Sangat baik
28	4	2	4	3	4	17	Sangat baik
29	3	3	3	3	3	15	Baik
30	2	3	2	4	4	15	Baik
31	3	3	3	4	4	17	Sangat baik
32	2	3	3	3	3	14	Baik
33	3	4	3	4	3	17	Sangat baik
34	4	3	1	4	3	15	Baik
35	4	3	1	4	4	16	Baik
36	3	3	3	4	3	16	Baik
37	3	4	2	4	4	17	Sangat baik
38	3	3	3	3	3	15	Baik
39	3	3	3	4	4	17	Sangat baik
40	3	3	4	3	3	16	Baik
41	3	3	3	3	3	15	Baik
42	2	2	3	3	3	13	Cukup
43	4	3	3	3	3	16	Baik
44	3	2	4	4	4	17	Sangat baik
45	3	3	2	4	4	16	Baik
46	4	4	3	4	4	19	Sangat baik
47	3	3	3	3	3	15	Baik
48	3	3	4	3	4	17	Sangat baik
Jml	145	148	132	165	159		

Faktor Sikap terhadap Gerak Badan dan Olahraga

Indikator : Gerak Badan dan Olahraga

no	26	27	28	29	Jumlah	Kategori
1	1	3	3	3	10	Cukup
2	2	3	4	3	12	Baik
3	2	3	3	3	11	Baik
4	4	4	3	3	14	Sangat baik
5	4	3	4	1	12	Baik
6	3	4	4	4	15	Sangat baik
7	2	2	3	3	10	Cukup
8	4	4	3	4	15	Sangat baik
9	2	2	3	3	10	Cukup
10	3	4	4	4	15	Sangat baik
11	3	2	2	2	9	Cukup
12	3	4	3	3	13	Baik
13	1	1	3	4	9	Cukup
14	2	2	3	4	11	Baik
15	3	3	3	3	12	Baik
16	2	2	3	2	9	Cukup
17	3	3	3	3	12	Baik
18	2	3	3	2	10	Cukup
19	3	2	3	3	11	Baik
20	2	2	3	3	10	Cukup
21	3	3	3	3	12	Baik
22	2	2	3	3	10	Cukup
23	4	3	3	4	14	Sangat baik
24	2	3	3	4	12	Baik
25	4	2	4	4	14	Sangat baik
26	2	3	4	2	11	Baik
27	4	4	4	2	14	Sangat baik
28	4	3	4	2	13	Baik
29	3	2	3	2	10	Cukup
30	3	3	2	4	12	Baik
31	3	3	3	2	11	Baik
32	3	2	3	2	10	Cukup
33	4	3	3	4	14	Sangat baik
34	3	3	4	4	14	Sangat baik
35	3	1	3	4	11	Baik
36	3	2	3	2	10	Cukup
37	3	3	4	2	12	Baik
38	3	2	3	1	9	Cukup
39	4	3	4	3	14	Sangat baik
40	3	2	3	2	10	Cukup
41	3	2	2	3	10	Cukup
42	3	3	3	2	11	Baik
43	4	3	4	4	15	Sangat baik
44	3	3	3	3	12	Baik
45	3	2	4	3	12	Baik
46	3	3	4	2	12	Baik
47	3	3	3	3	12	Baik
48	3	3	3	4	13	Baik
Jml	139	130	155	140		

Faktor Sikap Terhadap Sakit Dan Penyakit

Indikator: Sakit Dan Penyakit

no	30	31	32	Jumlah	Kategori
1	2	4	3	9	Baik
2	4	3	3	10	Baik
3	3	4	3	10	Baik
4	3	3	3	9	Baik
5	4	3	4	11	Sangat baik
6	3	3	3	9	Baik
7	4	3	4	11	Sangat baik
8	4	4	3	11	Sangat baik
9	3	3	3	9	Baik
10	4	3	4	11	Sangat baik
11	3	3	3	9	Baik
12	3	3	3	9	Baik
13	4	4	3	11	Sangat baik
14	3	4	3	10	Baik
15	4	4	3	11	Sangat baik
16	3	4	3	10	Baik
17	3	3	3	9	Baik
18	3	3	3	9	Baik
19	3	3	3	9	Baik
20	3	3	2	8	Baik
21	3	3	3	9	Baik
22	4	3	4	11	Sangat baik
23	3	4	3	10	Baik
24	3	3	3	9	Baik
25	4	4	3	11	Sangat baik
26	4	4	4	12	Sangat baik
27	4	4	3	11	Sangat baik
28	4	4	3	11	Sangat baik
29	4	4	3	11	Sangat baik
30	3	3	4	10	Baik
31	3	3	3	9	Baik
32	4	4	2	10	Baik
33	3	1	4	8	Baik
34	3	4	3	10	Baik
35	4	4	3	11	Sangat baik
36	4	3	3	10	Baik
37	4	3	3	10	Baik
38	4	3	3	10	Baik
39	4	4	4	12	Sangat baik
40	4	4	4	12	Sangat baik
41	3	4	3	10	Baik
42	3	3	3	9	Baik
43	4	4	3	11	Sangat baik
44	4	3	3	10	Baik
45	3	4	4	11	Sangat baik
46	4	4	4	12	Sangat baik
47	3	3	3	9	Baik
48	4	4	3	11	Sangat baik
Jml	167	165	153		

Tabulasi Data frequency

	Sikap Siswa Terhadap Pilaku hidup sehat	Sikap Siswa Terhadap Kebersihan diri	Sikap Siswa Terhadap Makan dan Minum	Sikap Siswa Terhadap Kegiatan Seimbang	Sikap Siswa Terhadap Gerak Badan dan Olahraga	Sikap Siswa Terhadap Sakit dan Penyakit
Valid	48	48	48	48	48	48
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	97.08	48.17	11.44	15.63	11.75	10.10
Std. Deviation	7.682	4.905	1.183	1.806	1.792	1.057
Minimum	83	39	10	11	9	8
Maximum	127	74	15	20	15	12

Lampiran 16

Rumus Kategori sikap siswa terhadap pola hidup sehat					
Skor max	4	x	32	=	128
Skor min	1	x	32	=	32
M	160	/	2	=	80
SD	96	/	6	=	16
SangatBaik : $X > M + 1,5 SD$					
Baik : $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$					
Cukup : $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$					
KurangBaik : $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$					
TidakBaik : $X \leq M - 1,5 SD$					
Kategori		Skor			
SangatBaik	:	X	>	104	
Baik	:	88	<	X	≤ 117
Cukup	:	81	<	X	≤ 99
KurangBaik	:	63	<	X	≤ 81
TidakBaik	:	X	\leq	63	

Rumus Kategori sikap siswa terhadap pola hidup sehat faktor kebersihan diri					
Skor max	4	x	15	=	60
Skor min	1	x	15	=	15
M	75	/	2	=	37.5
SD	45	/	6	=	7.5
SangatBaik : $X > M + 1,5 SD$					
Baik : $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$					
Cukup : $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$					
KurangBaik : $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$					
TidakBaik : $X \leq M - 1,5 SD$					
Kategori		Skor			
SangatBaik	:	X	>	52	
Baik	:	44	<	X	≤ 52
Cukup	:	36	<	X	≤ 44
KurangBaik	:	28	<	X	≤ 36
TidakBaik	:	X	\leq	28	

Rumus Kategori sikap siswa terhadap pola hidup sehat faktor Makan dan Minum					
Skor max	4	x	4	=	16
Skor min	1	x	4	=	4
M	20	/	2	=	10
SD	12	/	6	=	2
SangatBaik : $X > M + 1,5 SD$					
Baik : $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$					
Cukup : $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$					
KurangBaik : $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$					
TidakBaik : $X \leq M - 1,5 SD$					
Kategori		Skor			
SangatBaik	:	X	>	13	
Baik	:	11	<	X	≤ 13
Cukup	:	9	<	X	≤ 11
KurangBaik	:	7	<	X	≤ 9
TidakBaik	:	X	\leq	7	

Rumus Kategori sikap siswa terhadap pola hidup sehat faktor Kegiatan Seimbang					
Skor max	4	x	5	=	20
Skor min	1	x	5	=	5
M	25	/	2	=	12,5
SD	15	/	6	=	2,5
SangatBaik : $X > M + 1,5 SD$					
Baik : $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$					
Cukup : $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$					
KurangBaik : $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$					
TidakBaik : $X \leq M - 1,5 SD$					
Kategori		Skor			
SangatBaik	:	X	>	16	
Baik	:	14	<	X	≤ 16
Cukup	:	11	<	X	≤ 14
KurangBaik	:	9	<	X	≤ 11
TidakBaik	:	X	\leq	9	

Rumus Kategori sikap siswa terhadap pola hidup sehat faktor Gerak Badan dan Olahraga

Skor max	4	x	4	=	16
Skor min	1	x	4	=	4
M	20	/	2	=	10
SD	12	/	6	=	2

SangatBaik	: $X > M + 1,5 SD$
Baik	: $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
Cukup	: $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
KurangBaik	: $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
TidakBaik	: $X \leq M - 1,5 SD$

Kategori		Skor			
SangatBaik	:	X	>	13	
Baik	:	11	<	X	≤ 13
Cukup	:	9	<	X	≤ 11
KurangBaik	:	7	<	X	≤ 9
TidakBaik	:	X	\leq	7	

Rumus Kategori sikap siswa terhadap pola hidup sehat faktor Sakit dan Penyakit

Skor max	4	x	3	=	12
Skor min	1	x	3	=	3
M	15	/	2	=	7,5
SD	9	/	6	=	1,5

SangatBaik	: $X > M + 1,5 SD$
Baik	: $M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$
Cukup	: $M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$
KurangBaik	: $M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$
TidakBaik	: $X \leq M - 1,5 SD$

Kategori		Skor			
SangatBaik	:	X	>	10	
Baik	:	8	<	X	≤ 10
Cukup	:	7	<	X	≤ 8
KurangBaik	:	5	<	X	≤ 7
TidakBaik	:	X	\leq	5	

Statistics

Sikap Siswa Terhadap Pola hidup sehat

N	Valid	48
	Missing	0

Sikap Siswa Terhadap Polahidup Sehat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sangatbaik	7	14.6	14.6	14.6
baik	38	79.2	79.2	93.8
cukup	3	6.3	6.3	100.0
Total	48	100.0	100.0	

Statistics

Sikap Siswa Terhadap
Kebersihan diri

N	Valid	48
	Missing	0

Sikap Siswa Terhadap Kebersihan diri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sangatbaik	6	12.5	12.5	12.5
baik	38	79.2	79.2	91.7
cukup	4	8.3	8.3	100.0
Total	48	100.0	100.0	

Statistics

Sikap Siswa Terhadap
Makan dan Minum

N	Valid	48
	Missing	0

Sikap Siswa Terhadap Makan dan Minum

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sangatbaik	8	16.7	16.7	16.7
baik	28	58.3	58.3	75.0
cukup	12	25.0	25.0	100.0
Total	48	100.0	100.0	

Statistics

Sikap Siswa Terhadap
Kegiatan Seimbang

N	Valid	48
	Missing	0

Sikap Siswa Terhadap Kegiatan Seimbang

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sangatbaik	24	50.0	50.0	50.0
baik	20	41.7	41.7	91.7
cukup	4	8.3	8.3	100.0
Total	48	100.0	100.0	

Statistics

Sikap Siswa Terhadap Gerak
Badan dan Olahraga

N	Valid	48
	Missing	0

Sikap Siswa Terhadap Gerak Badan dan Olahraga

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sangatbaik	14	29.2	29.2	29.2
baik	19	39.6	39.6	68.8
cukup	15	31.3	31.3	100.0
Total	48	100.0	100.0	

Statistics

Sikap Siswa Terhadap Sakit dan Penyakit

N	Valid	48
	Missing	0

Sikap Siswa Terhadap Sakit dan Penyakit

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid sangatbaik	32	66.7	66.7	66.7
baik	16	33.3	33.3	100.0
Total	48	100.0	100.0	

Lampiran 17

Tabulasi Data Penelitian Sikap Siswa Kelas IV dan V Terhadap Pola Hidup Sehat Sekolah Dasar N 2 Gunungwuled

PENINGKATAN KATEGORI SIKAP ANAK

Secara keseluruhan		Kebersihan Diri		Makan dan Minum		Kegiatan Seimbang		Gerak Dan Olahraga		Sakit dan Penyakit	
88	Baik	46	Baik	10	Cukup	13	Cukup	10	Cukup	9	Baik
99	Baik	47	Baik	12	Baik	18	Sangat baik	12	Baik	10	Baik
99	Baik	49	Baik	13	Baik	16	Baik	11	Baik	10	Baik
88	Baik	43	Cukup	11	Baik	11	Cukup	14	Sangat baik	9	Baik
99	Baik	47	Baik	11	Baik	18	Sangat baik	12	Baik	11	Sangat baik
95	Baik	45	Baik	11	Baik	15	Baik	15	Sangat baik	9	Baik
97	Baik	50	Baik	12	Baik	14	Baik	10	Cukup	11	Sangat baik
101	Baik	50	Baik	11	Baik	14	Baik	15	Sangat baik	11	Sangat baik
90	Baik	47	Baik	10	Cukup	14	Baik	10	Cukup	9	Baik
108	Sangat baik	49	Baik	14	Sangat baik	19	Sangat baik	15	Sangat baik	11	Sangat baik
87	Cukup	43	Cukup	11	Baik	15	Baik	9	Cukup	9	Baik
101	Baik	49	Baik	13	Baik	17	Sangat baik	13	Baik	9	Baik
87	Cukup	44	Baik	11	Baik	12	Cukup	9	Cukup	11	Sangat baik
100	Baik	50	Baik	12	Baik	17	Sangat baik	11	Baik	10	Baik
96	Baik	47	Baik	11	Baik	15	Baik	12	Baik	11	Sangat baik
94	Baik	48	Baik	12	Baik	15	Baik	9	Cukup	10	Baik
91	Baik	44	Baik	11	Baik	15	Baik	12	Baik	9	Baik
83	Cukup	39	Cukup	11	Baik	14	Baik	10	Cukup	9	Baik
89	Baik	44	Baik	10	Cukup	15	Baik	11	Baik	9	Baik
90	Baik	48	Baik	10	Cukup	14	Baik	10	Cukup	8	Baik
91	Baik	45	Baik	11	Baik	14	Baik	12	Baik	9	Baik
95	Baik	46	Baik	11	Baik	17	Sangat baik	10	Cukup	11	Sangat baik
97	Baik	48	Baik	11	Baik	14	Baik	14	Sangat baik	10	Baik
98	Baik	46	Baik	13	Baik	18	Sangat baik	12	Baik	9	Baik
105	Sangat baik	53	Sangat baik	11	Baik	16	Baik	14	Sangat baik	11	Sangat baik

97	Baik	49	Baik	10	Cukup	15	Baik	11	Baik	12	Sangat baik
114	Sangat baik	57	Sangat baik	12	Baik	20	Sangat baik	14	Sangat baik	11	Sangat baik
103	Baik	49	Baik	13	Baik	17	Sangat baik	13	Baik	11	Sangat baik
92	Baik	46	Baik	10	Cukup	15	Baik	10	Cukup	11	Sangat baik
97	Baik	48	Baik	12	Baik	15	Baik	12	Baik	10	Baik
99	Baik	52	Baik	10	Cukup	17	Sangat baik	11	Baik	9	Baik
91	Baik	47	Baik	10	Cukup	14	Baik	10	Cukup	10	Baik
100	Baik	49	Baik	12	Baik	17	Sangat baik	14	Sangat baik	8	Baik
99	Baik	48	Baik	12	Baik	15	Baik	14	Sangat baik	10	Baik
98	Baik	50	Baik	10	Cukup	16	Baik	11	Baik	11	Sangat baik
100	Baik	49	Baik	15	Sangat baik	16	Baik	10	Cukup	10	Baik
97	Baik	46	Baik	12	Baik	17	Sangat baik	12	Baik	10	Baik
93	Baik	47	Baik	12	Baik	15	Baik	9	Cukup	10	Baik
108	Sangat baik	52	Baik	13	Baik	17	Sangat baik	14	Sangat baik	12	Sangat baik
95	Baik	45	Baik	12	Baik	16	Baik	10	Cukup	12	Sangat baik
94	Baik	48	Baik	11	Baik	15	Baik	10	Cukup	10	Baik
88	Baik	43	Cukup	12	Baik	13	Cukup	11	Baik	9	Baik
107	Sangat baik	52	Baik	13	Baik	16	Baik	15	Sangat baik	11	Sangat baik
102	Baik	51	Baik	12	Baik	17	Sangat baik	12	Baik	10	Baik
101	Baik	50	Baik	12	Baik	16	Baik	12	Baik	11	Sangat baik
127	Sangat baik	74	Sangat baik	10	Cukup	19	Sangat baik	12	Baik	12	Sangat baik
91	Baik	45	Baik	10	Cukup	15	Baik	12	Baik	9	Baik
99	Baik	48	Baik	10	Cukup	17	Sangat baik	13	Baik	11	Sangat baik